Psihologie practică
Coordonarea colecţiei: Vasile Dem. Zamfirescu
Dr Gerard Leleu
Bărbatul de azi explicat femeilor
Tot ce-aţi vrut să ştiţi despre sexul tare fără să îndrăzniţi să întrebaţi
Traducere din limba franceză de
Corina Mihăilescu

SILVIU DRAGOMIR VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU
FABER STUDIO (S. Olteanu, A. Rădulescu, D. Dumbrăvician)
Director de producţie:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN
OFELIA COŞMAN
RALUCA HURDUC
ELENA BIŢU, RODICA PETCU
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
LELEU, GÉRARD
Bărbatul de azi explicat femeilor: tot ce-aţi vrut să ştiţi despre sexul tare fără să îndrăzniţi să întrebaţi / dr. Gérard Leleu; trad.: Corina Mihăilescu.
— Bucureşti: Editura Trei, 2009
Bibliogr.
ISBN 978 – 973 – 707 – 291 – 7
I. Mihăilescu, Corina (trad.)
159.922.1
L'HOMME (NOUVEAU) EXPLIQUÉ AUX FEMMES de Dr Gérard Leleu, LEDUC. S. Éditions, Paris, France
© 2006 LEDUC. S. Éditions
*Copyri*ght © *Editura Trei, 2009, pentru ediţia în limba română* C.P. 27 – 0490, Bucureşti Tel. /Fax: + 4 021 300 60 90 e-mail: comenziedituratrei.ro www.editura trei.ro
ISBN 978 – 973 – 707 – 291 – 7
Cuprins

Prefaţă 7
Introducere 10
Partea întâi Copilăria bărbatului
Capitolul 1. Amprenta trecutului 17
Capitolul 2. Bărbatul şi mama 23
Capitolul 3. Spini în iubire 29
Capitolul 4. Adio, mamă! 33
Partea a doua Ce este un bărbat?
Capitolul 5. Bărbatul biologic 49
Capitolul 6. Bărbatul social 54
Capitolul 7. Bărbatul în criză 58
Capitolul 8. Bărbatul de azi 64
Partea a treia Bărbatul, iubirea şi sexul
Capitolul 9. Bărbatul şi sentimentele 75
Capitolul 10. Fascinaţia pentru nuditate 86
Capitolul 11. Le place, le-ar plăcea, nu le place 96
Capitolul 12. Bărbatul şi mângâierile 103
Capitolul 13. Geografie senzuală 115
Partea a patra în jurul penisului
Capitolul 14. Mângâierile din „cercul al doilea” 139
Capitolul 15. Bărbatul şi penisul lui 149
Capitolul 16. Penisul: o capodoperă 158
Capitolul 17. A avea sau a nu avea 171
Capitolul 18. Orgasmul masculin 179
Capitolul 19. Despre masturbare 188
Capitolul 20. Mângâieri, masturbare şi sărut penian 200
Partea a cincea A face mai bine dragoste
Capitolul 21. Bucuriile mângâierii interioare 227
Capitolul 22. Poziţii şi mişcări 248
Capitolul 23. Erotismul anal 268
Capitolul 24. Bărbatul şi sărutul vulvar 286
Capitolul 25. Erotismul în grup 300
Capitolul 26. Bărbatul şi sadismul 305
Capitolul 27. Bărbatul şi fantasmele lui 312
Partea a şasea Pene şi depanări
Capitolul 28. Pană de erecţie 327
Capitolul 29. Ejacularea precoce 348

Capitolul 30. Dorinţă, când ne părăseşti 355
Capitolul 31. Seniorul şi sexul… 372
Capitolul 32. Cuvântul este de aur 385
Concluzii: în marş spre a treia civilizaţie 390
Bibliografie 392
Anexe 393

Prefaţă

Cum simt extrem de sensibil (şi sentimental), femeile m-au copleşit întotdeauna îndeplinindu-mi dorinţele: este de ajuns ca femeia iubită să mă mângâie uşor ca să ating extazul. De aceea am cântat atât de mult femeia în cărţile mele precedente.

Totuşi, confidenţele tot mai numeroase ale confraţilor mei bărbaţi mi-au dat de gândit. Eliberându-şi de curând sensibilitatea şi senzualitatea şi devenind avizi de mângâieri şi de alte rafinamente erotice, se plâng că foarte multe femei nu le răspund aşteptărilor. Câteodată ele se dovedesc a fi pasive, chiar leneşe, ceea ce m-a determinat să-mi revăd parcursul amoros.

Astfel mi-am amintit de acea femeie pe care o adoram, admiram şi mângâiam cu fervoare ore întregi. Într-o zi, ajungând la ea aproape cocoşat din cauza unui nefericit lumbago (ar fi trebuit să rămân în patul meu, nu să mă strecor într-al ei), am rugat-o să mă mângâie, chiar să mă maseze puţin pe şale, reacţia ei fiind următoarea replică: „Nu sunt gheişa ta, femeile emancipate nu mângâie!” în aceeaşi seară, şi-a reconfirmat opinia telefonându-mi: „Mi-am sunat toate prietenele. Şi ele sunt de aceeaşi părere, o femeie modernă nu mângâie”. Odată convorbirea încheiată, m-am apucat să-i scriu o scrisoare pentru a-i demonstra importanţa mângâierilor, scrisoare ce a ajuns la 384 de pagini şi a devenit *Tratatul de mângâieri*.

Mi-am amintit de asemenea şi despre câteva „pene” de erecţie a căror victimă am fost şi de atitudinea ghinionistelor mele partenere. Desigur, nu şi-au bătut joc de mine, chiar mi-au spus câteva cuvinte de încurajare („nu-i nimic, o să-ţi revii”), încercând chiar câteva manevre manuale şi orale de reanimare a penisului meu flasc. Dar

nu pot spune că au fost suficient de perseverente, nici că au demonstrat prea multă ştiinţă înainte de a se declara neputincioase. Dar înăuntrul meu eram extrem de nemulţumit, gândindu-mă la comorile de tandreţe, răbdare şi ingeniozitate de care eu dădusem dovadă – fără a mai pune la socoteală de cât timp avusesem nevoie pentru a trezi un clitoris leneş, cu reacţii întârziate, sau o mucoasă vaginală extrem de amorţită. Era mult prea nedrept. Deloc ranchiunos, drept urmare am scris, spre marea fericire a doamnelor, *La caresse de Venus ou les reues secrets du clitoris*.

Dar astăzi simt nevoia să strig: „Da, mi-ar plăcea nişte gheişe, ca acele profesioniste din Ţara soarelui răsare. Sau nişte «educatoare ale sexului» precum Sou Nu care l-a învăţat iubirea pe «împăratul Galben», primul din China antică, sau ca suratele care i-au succedat timp de 6.000 de ani. Ori nişte Hierodule, aceste preotese consacrate iubirii, care exersau în templele din Mesopotamia. Da, am nevoie de femei active în locul acestor prea numeroase occidentale care aşteaptă pasiv ca bărbaţii să-şi asume totul fără ca ele să facă ceva”.

Ştiu foarte bine că bărbaţii culeg ceea ce-au semănat: cuprinşi de o nesănătoasă frică specific masculină, de-a lungul timpului, au reprimat sexualitatea femeii şi i-au impus o atitudine pasivă. O femeie corectă nu face gesturi voluptuoase, nu cere nimic pentru ea, nu manifestă plăcere. O femeie corectă nu simte plăcere. Tot din acelaşi sentiment au supus femeia, au transformat-o în servitoare. Astăzi, pe bună dreptate, servitoarea este revoltată. Şi nici măcar nu binevoieşte să se aplece asupra durerii lui de şale.

Şi dacă am face pace? De acum înainte, draga mea femeie, te voi mângâia aşa cum ai visat întotdeauna să o fac. Atunci, dacă şi tu m-ai mângâia aşa cum am fantasmat fără însă să îndrăznesc să ţi-o spun, paradisul se va deschide înaintea noastră, nu?

Introducere

Nicio femeie nu va şti vreodată ceea ce simte un

bărbat atunci când face dragoste şi niciun bărbat nu va şti ceea ce trăieşte o femeie în acele momente. În această carte am vrut să ridic vălul tensionat de pe sexualitatea masculină, să dezvălui fantasmele secrete ale bărbaţilor şi să vă dăruiesc un altfel de „*bon usage*”, de „mod de întrebuinţare” al bărbatului erotic. Acest tratat, care se alătură celorlalte tratate în care dezvăluiam modul de folosire a femeii erotice, ar trebui să vă permită să accedeţi la perfecţiunea erotică şi armonia absolută cu partenerul sau partenera dumneavoastră.

Aşadar, vă voi vorbi despre bărbat, dar, în aceste vremuri de tranziţie, bărbatul este multiplu. În funcţie de dozarea *animus* şi *anima*, putem întâlni, în prezent, bărbaţi de modă veche, *homo anticus*, bărbaţi mutanţi, *homo mutandis*, bărbaţi noi, *hommo novalis*, şi, foarte rari, bărbaţi perfecţi, *homo perfectus*. În plus, în fiecare bărbat se regăsesc numeroase varietăţi. Astfel, când voi spune „bărbaţii” sau „femeile”, adică atunci când voi face generalizări, unii vor risca să nu se recunoască. Rămâne să constataţi dumneavoastră înşivă.

Foarte multe credinţe deformează viziunea pe care fiecare o are despre sexualitate. Dar simt ele fondate?

Bărbatul este centrat pe penis. Este foarte adevărat că în acest loc bine delimitat bărbatul simte teribila putere a dorinţei şi plăcerii, mai mult, o poate vedea şi palpa. Este foarte adevărat, de asemenea, că bărbatul este narcisic centrat pe falus, pe care îl afişează drept simbol al masculinităţii. Totuşi, bărbatul de astăzi este pe cale a se elibera de această presiune şi, având tot atât de multe terminaţii senzoriale la nivelul pielii şi gurii ca şi partenera sa, descoperă plăcerile erotice pe care i le oferă tot corpul şi se dovedeşte şi el avid de mângâieri, de săruturi şi de plăcere senzuală.

Bărbatul are o sexualitate superficială. Sexul bărbatului fiind extern, sexualitatea lui ar fi exterioară şi i-ar permite să „tragă salve” fără a se implica, spre deosebire de femeie. Dar au existat dintotdeauna femei capabile să practice sexualitatea fără a se implica şi, odată

cu eliberarea moravurilor, vor exista din ce în ce mai multe. Cât despre bărbat, în măsura în care acordă o importanţă atât de mare penisului său şi se identifică cu el, poate face dragoste cu întreaga sa fiinţă. În plus, plăcerea ce se naşte la nivelul sexului său se răspândeşte în tot corpul. Astfel încât poate resimţi o plăcere globală, transcendentă, asemănătoare celei a femeii. Mai ales atunci când practică reţinerea ejaculării şi „mângâierea interioară", aşa cum vom vedea mai încolo. În ceea ce priveşte inferioritatea, bărbatul zilelor noastre o dobândeşte sălăşluind împreună cu femeia în această nouă manieră de a face dragoste; şi deschizându-se sensibilităţii pielii, cât de adevărat este aforismul lui Paul Valéry: „Lucrul cel mai profund în om este pielea".

Sexualitatea bărbatului este simplă, chiar simplistă.

S-ar rezuma la mişcări de du-te-vino ale penisului în vagin. Dar penisul nu este un piston oarecare. Este un organ viu, care poate să adopte tot felul de ritmuri, să-şi modifice axa şi profunzimea periplului, să varieze punctele de impact, să producă mici contracţii în semn de complicitate, pe scurt, să acţioneze cu inteligenţă şi chiar cu subtilitate. Pe de altă parte, penisul este prevăzut cu o sensibilitate complexă graţie numeroaselor şi rafinatelor puncte erogene.

Ca şi femeia, bărbatul are gură, limbă, două mâini, 2000 cm pătraţi de piele unde aşteaptă 1.500.000 de receptori ai plăcerii etc. Ceea ce îi conferă posibilităţi nelimitate de senzaţii de primit şi de dăruit. Mulţi se folosesc deja de aceste date. Din ce în ce mai mulţi se vor servi. Dincolo de rezerva impusă de civilizaţia patriarhală, bărbatul freamătă de emoţii şi în inconştientul său dansează mii de dorinţe şi de fantasme. Eliberându-se de povara pe care o poartă de secole, bărbatul zilelor noastre îşi va îmbogăţi sexualitatea. O sexualitate la fel de complexă şi misterioasă ca şi cea a femeii.

Sexualitatea bărbatului este ceva solid. Fără îndoială, ar fi de natură animală. Eroare! Dorinţa, erecţia şi plăcerea bărbatului simt fragile şi vulnerabile.

Devalorizările, umilinţele, suferinţa sentimentală, dificultăţile profesionale, şomajul, depresia îi afectează profund libidoul şi pot avea ca efect impotenţa erectilă. Şi când erecţia lipseşte, virilitatea îşi dă duhul. Însăşi existenţa bărbatului este în pericol. Unii bărbaţi merg până acolo încât se sinucid. Romain

Gary şi Ernest Hemingway sunt exemple ilustre. Niciun bărbat nu se poate sustrage dificultăţilor sexuale.

Bărbaţii nu se gândesc decât la asta. Totuşi, după *Raportul despre sexualitatea masculină* întocmit de Pietropinto, doar 20% dintre bărbaţi declară că actul sexual este cea mai mare plăcere. 80% declară că este o plăcere mare, dar nu mai mare decât cea care produsă de afecţiunea femeii iubite, de copii, de reuşita profesională sau de succesele sportive. Totuşi, copleşiţi de cantitatea imaginilor pornografice, bărbaţii se vor gândi din ce în ce mai mult la asta, dar o vor face din ce în ce mai puţin, în afară de „sexul virtual” sau în grup, cum se poate deja vedea.

Partea întâi

Copilăria bărbatului

Bărbatul este depozitarul trecutului său. Şi al trecutului umanităţii care a făcut din el un copulator rapid, apoi un mascul dominant al patriarhatului. Dar în orice bărbat dormitează un bebeluş, un băieţel („Inconştientul nu are vârstă” spunea Freud), a cărui primă iubire, absolută, a fost mama. O mamă care pe cât de mult iubea, pe atât de mult respingea, pentru că ea iubea un altul, un bărbat, unul adevărat!

Pentru a-şi construi identitatea masculină, bărbatul trebuie să se smulgă din ghearele mamei, ale feminităţii (lucru ce explică psihologia macho) şi să înveţe să iubească femeile fără frică, fără teamă şi fără mânie.

Când vedem de unde vine, putem înţelege că nici iubirea unei femei, nici sexualitatea în dimensiunea ei împlinită şi împărtăşită nu sunt aşa de uşoare pentru el, aşa cum şi-ar dori femeile.

Amprenta trecutului

Cei mai mulţi dintre bărbaţi au o sexualitate de primate”. Această frază lapidară figurează într-o lucrare semnată de două „autoare”. Auzisem fraze şi mai concise din gura pacientelor mele: „Soţul meu face dragoste ca un cocoş” sau „ca un vrăbioi”.

Trebuie să recunoaştem că mulţi bărbaţi merită sau au meritat o astfel de sentinţă. Numeroşi simt cei care execută actul sexual după o secvenţă pe cât de scurtă, pe atât de stereotipă: erecţie-penetrare-ejaculare, punct.

Într-adevăr, şi aşa cum vom vedea mai departe, structura sexuală a bărbatului nu este deloc elementară, dimpotrivă. Din nefericire, bărbatul a trăit de-a lungul istoriei evenimente care i-au marcat dezvoltarea.

Aţi spus „primată”.

Mai întâi, masculul a moştenit de la strămoşii săi preistorici – cei care au constituit lanţul comun al hominidelor şi maimuţelor superioare denumite primate – un comportament sexual expeditiv: când coborau din copaci pentru a copula într-un luminiş, trebuiau să o facă repede pentru că prădătorii cu cioc tăios pândeau în împrejurimi. De aceea actul sexual dura 15 secunde şi 12 mişcări de du-te-vino. Acest comportament poate fi întâlnit şi astăzi la cimpanzei, iar 99% din capitalul lor genetic este asemănător cu al nostru. Cei care suferă de ejaculare precoce nu fac altceva decât să aplice programul sexual masculin instaurat în zorii umanităţii.

Dar umanizarea, care constă în prelungirea secvenţei sexuale, în rafinarea ei, pe scurt, în ieşirea din programul preistoric pentru a intra în erotism, ar fi trebuit să îmbogăţească sexualitatea omului. Din păcate, un alt eveniment preistoric l-a împiedicat.

Şi bărbatul a preluat puterea

Multă vreme – zeci de mii de ani înainte de Iisus Hristos – femeia a fost cea care a dominat, sprijinindu-şi autoritatea, de altminteri pur morală, pe capacitatea de a da viaţă (să conceapă, să nască, să hrănească şi să crească un copil) – în timp ce bărbatul îşi ignora rolul în a procrea

– şi pe puterea ei sexuală (să atragă bărbatul, să-i provoace cea mai mare dintre beţii şi să-l subjuge prin această stare). Datorită acestor puteri, femeia a devenit şeful familiei (ea era cea care dădea numele ei copilului), şef de clan şi războinică, profetesă, zeiţă. Reprezenta fiinţa superioară: zeiţa-mamă. Era epoca matriarhatului.

Apoi bărbatul a luat puterea din mai multe motive, printre altele şi pentru că, într-o zi, şi-a dat seama că şi sămânţa lui era importantă în conceperea unei alte fiinţe umane. De atunci a început – cu 20.000 de ani înainte de Hristos – domnia falusului, denumită patriarhat. Pentru a-şi întări dominaţia, bărbatul a organizat societatea astfel încât şi-a arogat toate drepturile civile şi religioase, supunând femeia, care a fost decăzută la un statut inferior. Dar tot aşa cum stăpânul se teme de revolta sclavilor, bărbatul a trăit cu frica rebeliunii femeii care i-ar fi luat conducerea societăţii. De aceea nu a încetat nicio clipă să-şi întărească represiunea. Căci femeia dispunea de aceleaşi atuuri naturale, în special capacitatea de a da naştere unui copil şi puterea sexuală.

Această putere sexuală îl fascina pe bărbat şi, în acelaşi timp, îl înspăimânta. Prin putere sexuală trebuie să înţelegem irezistibila atracţie pe care ea o exercita asupra lui, altfel spus, dorinţa căreia ea îi dădea naştere, plăcerea violentă ce o declanşa în bărbat şi profundul lui ataşament care rezultă din acestea. Trebuie să luăm în considerare şi forţa propriei dorinţe a femeii, şi imensa dimensiune a plăcerii ei, cu mult mai puternice decât cele ale bărbatului.

În „Tao To King”, adevărat manual de viaţă al taoiştilor, vechi de aproape 3.000 de ani, putem citi: „Femeia este mai puternică decât bărbatul datorită sexului şi constituţiei, tot aşa cum apa este mai puternică decât focul. Forţa yang, specifică bărbatului, este rapidă, dar volatilă şi precară, în timp ce forţa yin, specifică femeii, este lentă, dar durabilă şi robustă”. Această putere sexuală feminină va da naştere unei serii întregi de spaime în sufletul masculului.

Spaimele masculului

Simpla vedere a sexului femeii face să apară o mulţime de fantasme în mintea bărbatului, mai mult sau mai puţin terifiante, dintre care amintim faimosul vagin cu dinţi. Dar mai mult ca orice prevalează frica de epuizare. Acelaşi „Tao To King”, idee prezentă şi în multe alte tratate, spune: „Sămânţa este ceea ce el are mai preţios, este sursa sănătăţii sale şi chiar a vieţii. Orice pierdere îi diminuează vitalitatea”. Ceea ce ar fi grav în mult temuta epuizare este că dăunează rolurilor sociale ale masculului – rolul de şef, de războinic, de vânător – şi, mai presus de orice, autorităţii sale faţă de alţi bărbaţi şi faţă de femei.

O altă spaimă a bărbatului era de a nu fi fragilizat, înmuiat prin frecventarea femeilor. În contactul cu ele, bărbatul devine mai sensibil, mai senzual, într-un cuvânt i se activează propria feminitate interioară. Ceea ce ar fi de asemenea incompatibil cu rolurile asumate. De aceea, în multe ţări era interzisă frecventarea femeilor şi actul sexual înaintea bătăliilor sau înaintea marilor vânători, a partidelor de pescuit.

O altă spaimă ar fi că bogăţia sexuală a femeii, puterea ei de a suscita dorinţa, ar avea ca efect dezordinea socială în organizarea societăţii patriarhale, pofta masculilor antrenând gelozie, rivalitate, conflicte, războaie – precum legendarul război din Troia –, căsătorii destrămate sau familii dezbinate. În prezent, consecinţă a emancipării femeilor şi a dreptului lor la plăcere, bărbaţii resimt o nouă frică: că nu pot satisface nevoile feminine, că nu pot fi la înălţime.

Şi peste toate aceste spaime, mai există şi frica de alienare, bărbatul temându-se ca pasiunea sexuală să nu-l ataşeze de femeie, să nu-l facă dependent de ea, chiar sclavul ei, pierzându-şi astfel libertatea şi frâiele propriului destin. Spaimă cuprinsă în termenul *maîtresse*\ spaimă

1 Stăpână, învăţătoare şi amantă (n.trad.).

Ilustrată de toate femeile fatale inventate şi puse în scenă de naratori: Cir ce, Elena, Cleopatra, Margareta, Carmen.

Fericit Orient în faţa acestor spaime, civilizaţiile

orientale au găsit căi sacre, care simt tot atâtea căi de înţelepciune. Astfel, la taoişti, arta erotică face din actul sexual o uniune sacră, metafizică, între forţă feminină, sau yin, şi cea masculină, sau yang, uniune ce constituie Chiul sau forţa cosmică universală. La tantrici, uniunea principiului masculin cu cel feminin reconstituie unitatea primordială şi originile divine.

În toate artele erotice orientale, se recomandă reţinerea ejaculării, ceea ce constituie cea mai bună soluţie la frica de epuizare şi cea mai bună modalitate de a anula programul de ejaculare rapidă moştenit din preistorie. Dar probabil cea mai înţeleaptă hotărâre a orientalilor este de a fi încredinţat femeilor iniţierea şi educaţia erotică, educatoare ale sexului, pe linie matriarhală. În Orient, bărbaţii şi femeile au trăit în pace şase milenii.

Crudul Occident în faţa acestor spaime, masculii din Occident au ales represiunea sexualităţii, cea proprie ca şi cea a femeii. Arsenalul antifemeie, produsul societăţii patriarhale şi al religiilor pe care aceasta le-a secretat, este pe cât de bogat, pe atât de terifiant: mutilări, sechestrări, execuţii de femei infidele, fără a uita de arme mai subtile dar tot atât de eficiente precum culpabilizarea femeii prin inventarea legendei păcatului originar – ceea ce a permis şi deturnarea sexualităţii – şi devalorizarea ei prin inventarea unei „naturi feminine” care are toate defectele. Represiunea sexualităţii bărbatului a fost mai puţin crudă, dar la fel de eficace, pentru că l-a deturnat de la erotism. Inventarea păcatului originar l-a îndepărtat şi pe bărbat de sexualitate. Ca şi inventarea unei naturi masculine: în numele virilităţii, bărbatului îi este interzis să fie sensibil, senzual, tandru, să-şi exprime emoţiile prin vorbe sau gesturi, toate acestea fiind semne de slăbiciune, calificate a fi ruşinoase pentru un bărbat, nedemne de el.

Bărbatul este făcut pentru a-şi domina adversarii şi femeia. Educaţia bărbatului are drept scop sufocarea sensibilităţii, reprimarea emoţiilor, pe scurt, să facă din el un dur. Femeile şi bărbaţii s-au ridicat unul împotriva

celuilalt. Războiul sexelor a durat mii de ani.

În drum spre eliberarea bărbatului în prezent, trăim o etapă capitală din istoria omenirii, sfârşitul patriarhatului. Mai întâi s-au revoltat femeile, dobândind aceeaşi valoare şi aceleaşi drepturi cu bărbaţii. Detronat din statutul său dominant, de fiinţă superioară, bărbatul trebuie să-şi regândească valorile, locul în societate, relaţiile cu femeia. Îşi dă seama că şi el este victima civilizaţiei patriarhale care i-a asasinat *anima*, privându-l de partea cea mai bună a vieţii. Pentru bărbat a venit ora emancipării de toate constrângerile care-l fac nefericit, nevrozat, ostil femeii, străin copiilor, duşman al vieţii.

2

Bărbatul şi mama

O prietenă căreia i-am mărturisit că pregăteam o carte despre bărbaţi declară dintr-odată: „Bărbaţii, este atât de simplu, simt toţi nişte băieţei”. Fără să o ştie, subscria părerii unei psihanaliste americane, Nancy Friday: „Anii de cercetare mi-au confirmat că femeile, chiar şi cele mai puţin cultivate, consideră ca pe un dat că orice bărbat adult ascunde în sine un băieţel care dormitează şi a cărei existenţă o ignoră”.

Această particularitate a băieţelului, de a fi conceput, hrănit, crescut de o persoană de sex opus, va atârna greu asupra destinului şi viitoarelor sale relaţii. Amprenta lăsată de mamă asupra băiatului va fi profundă şi eternă. Sunt foarte impresionat atunci când întâlnesc o mamă cu băieţelul în braţe, iubirea lor este totală, relaţia este carnală şi privirea atentă, chiar adoratoare a mamei, nu are sens decât în ochii încrezători, uimiţi, ai copilului. Cum ar putea acesta din urmă să iubească o altă femeie?

Prima fuziune

Viaţa intrauterină a băiatului reprezintă experienţa supremei fuziuni pe care o fiinţă omenească o poate cunoaşte. Şi aceasta durează luni bune, timp în care sângele mamei perfuzează corpul foetusului. Fiecare celulă a micuţului este scăldată, impregnată cu substanţe de la mamă: fiecare celulă rezonează la vibraţiile corpului

mamei, vibraţii legate de voce, bătăile inimii, respiraţie. Celulele lui vor păstra în memorie aceste momente de beatitudine, când plutea în imponderabilitate într-un lichid călduţ, în care se afla la adăpost de foame sau lumină.

A doua fuziune

Părăsind burta mamei, copilul se află în faţa altei fuziuni: în braţele mamei, iată că se bucură de aceeaşi căldură, de aceleaşi bătăi ale inimii, de aceeaşi voce blândă. O iubeşte cu atât mai mult, cu cât naşterea a fost un şoc violent şi că îi este foame şi frig. Cine îl va salva? Mama! Cu ea regăseşte paradisul, fericirea. Atunci, între această femeie şi acest bărbat în miniatură se creează o relaţie strânsă şi intensă. Încă nu putem vorbi despre iubire. Acest ataşament este legat de satisfacerea unor nevoi, este o dependenţă. Şi sentimentele copilului simt ambigue. O simte ca fiind „bună”, o „iubeşte” când ea îi satisface nevoile. Dar o şi detestă atunci când îl abandonează singurătăţii, foamei, durerilor. Vom vedea că această ambiguitate a sentimentelor va caracteriza şi relaţiile bărbatului cu femeia.

Învăţarea plăcerii şi a fericirii în braţele mamei, copilul va descoperi toate plăcerile existenţei, în special plăcerea orală (să mănânce), plăcerea tactilă (să atingă), plăcerea anală (satisfacţia din evacuarea resturilor) şi plăcerea sexuală. Plăcerile tactile sunt cele mai copleşitoare şi prezente: toaletă, mângâieri, masaje, săruturi, muşcături etc. Aceste plăceri cutanate simt însoţite de plăceri care vizează şi alte simţuri: auzul se bucură de cuvintele tandre sau admirative ale mamei. Gustul este simţit de limbă şi valul palatin prin degustarea laptelui matern. Mirosul îmbătat de mozaicul de parfumuri materne. Vederea încântată de zâmbete şi mimicile cărora le răspunde şi toate aceste plăceri senzitive se combină pentru a crea o stare globală de fericire.

Plăcerile sexuale

Sunt plăceri ce se nasc la nivelul penisului. Se obţin fie prin stimularea de către băieţel, este vorba despre masturbare, fie prin stimularea de către o altă persoană –

mama sau o persoană însărcinată să aibă grijă de copil. Stimulările „inocente” au loc în timpul toaletei intime. Simpla spălare urmată de ştergere dă naştere unor contacte plăcute şi uneori declanşează erecţie. În cazul în care copilul nu este circumcis, este recomandată igiena glandului care impune decalotarea prepuţului, altfel existând risc de fimoză.

De la plăcere la satisfacţie

Copilăria este perioada în care copilul, cu ajutorul mamei, învăţa toate formele de plăcere care joacă un rol fundamental asupra psihismului infantil: plăcerea este anxiolitică, adică antiangoasă, antifrică, antistres şi energizant. Contactul cu corpul mamei dă naştere nu numai unor senzaţii plăcute, dar şi unui bun echilibru psihic.

Băiatul o iubeşte pe mama?

Într-o primă etapă, bebeluşul nu-şi poate iubi mama pentru că este una cu ea. Încetul cu încetul, începe să se diferenţieze de ea, o descoperă, învaţă să o iubească. Căci ea nu se mulţumeşte să-i dăruiască hrană şi să-i facă toaleta, ea o face cu infinită tandreţe. Gestul matern este un model de comportament sentimental, format din abnegaţie şi solicitudine. Apropierea ei de corpul copilului erotizează şi satisface corpul acestuia. Iubirea se învaţă prin piele.

Atunci relaţia mamei cu copilul devine cea mai densă, cea mai intensă, cea mai intimă relaţie pe care o fiinţă umană o poate cunoaşte. Această primă iubire va rămâne înscrisă pe viaţă în fiecare fibră musculară, în fiecare captor senzitiv, în fiecare celulă a corpului, în fiecare neuron din creier. Toată viaţa ei va păstra nostalgia acestui paradis pierdut şi va căuta o relaţie asemănătoare, fuzională, senzuală, erotică, securizantă. Până la vârsta de 6 ani, mama va fi cea mai frumoasă din lume şi el va mărturisi că vrea să se căsătorească cu ea. Toată viaţa ei va căuta să reactualizeze împreună cu partenerele sale o iubire ca aceasta.

Băiatul o doreşte pe mamă?

Încă de la naştere, băiatul are o sexualitate vie, simte plăcere atunci când i se atinge organul sexual – de sine însuşi sau de o altă persoană – întâmplător sau voluntar, în plus, are erecţii, unele spontane, altele provocate. Aceste erecţii le resimte ca o chemare a sexului de a fi atins, de a simţi plăcere. O resimte ca pe o nevoie de a penetra? Sexualitatea şi personalitatea psihică nu simt suficient de structurate pentru a simţi o astfel de nevoie. Nu vom putea spune că-şi doreşte mama în sensul sexual al termenului.

În schimb, dacă situăm dorinţa nu în sexualitate, ci în senzualitate, putem spune că el doreşte corpul mamei pentru miile de senzaţii plăcute şi starea de bine resimţite. A spune că mama este primul obiect al dorinţei bărbatului este adevărat, dacă ne referim la senzualitate, şi nu la sexualitate.

Se poate ca băieţelul de 4 – 7 ani care i-a surprins pe părinţi făcând dragoste sau a văzut pe ecran scene sexuale să poată fantasma o relaţie sexuală cu mama. Dar nu este plauzibil că doreşte realmente să facă dragoste cu mama. Fantasma este doar un aranjament al inconştientului pentru a economisi trecerea la act. Fantasmele care se bazează pe amintiri din copilărie nu arată aproape niciodată activităţi sexuale cu mama.

Băiatul o iubeşte pe mamă, dar nu cu sentimentele unui amant, pentru că nu are dorinţa sexuală. Nu este nicio iubire plină de tandreţe, ca între frate şi soră, căci în relaţia mamă-fiu este prezentă dimensiunea carnală. Într-adevăr, o iubeşte cu o iubire specifică pe care o vom numi „infantilă”, puternică şi carnală ca o pasiune, dar fără participare sexuală. Această iubire este prototipul pasiunii amoroase:

Ideală, fuzională, necondiţionată, pretinzând de la celălalt uitarea de sine, pretinzând satisfacerea tuturor capriciilor, iertarea tuturor răutăţilor, o iubire geloasă, exclusivă.

Odată adult, bărbatul va visa să fie iubit în acest mod. În timpul stării de graţie a începuturilor unei iubiri, va fi, căci femeia îndrăgostită împărtăşeşte acest vis

fuzional şi necondiţionat. Dar va ieşi din vis în ziua în care îşi va da seama că nu mai doreşte să-i fie mamă bărbatului-copil. Efectele simt decepţia, dezorientarea şi panica resimţite de bărbat. De unde conflicte. Iar dacă nu vor şti să se reajusteze pe un alt nivel, pe care-l numesc „adevărata iubire”, despărţirea este inevitabilă. Atunci bărbatul îşi va relua căutarea zeiţei-mamă şi a paradisului pierdut.

În relaţia mamă-băiat, partenerul care iubeşte cu adevărat, cu abnegaţie şi necondiţionat, cel care se află în „adevărata iubire” este mama.

3

Spini în iubire

Totuşi, relaţiile băiatului cu mama nu sunt întotdeauna dintre cele mai roz. Este ora de culcare, băiatul îşi aşteaptă sărutările. Mama, în cămaşă de noapte decoltată, îl culcă, îl înveleşte şi se apleacă asupra lui pentru a-l îmbrăţişa. El întinde mâna pentru a atinge sânul mamei. Atunci ea se dă înapoi şi, după un sărut grăbit, se retrage cu tata. Ea, care era o ispită, devine brusc represiune. Altă dată băiatul este singur în pat: găsind că timpul trece greu, începe să se joace cu puţa. Mama îl surprinde, pare stânjenită. Copilul surprinde o dezaprobare mută.

Astfel încât mama, care este întruchiparea blândeţii, poate deveni în mod subit severă. Căci ea nu este doar distribuitoare de plăceri, are şi responsabilitatea de a-l educa. Or, educaţie înseamnă constrângere, impunerea unor reguli de curăţenie (în raport cu pipi-caca) şi de bune maniere: mângâierile în public sunt interzise!

Atitudinea mamei este ambivalenţă. îl felicită pe băiatul ascultător şi-l pedepseşte pe cel rău. În schimb, fiul său o iubeşte cu mânie. Acest sentiment va persista şi când copilul va deveni bărbat: le va iubi pe femei cu furie căci, prin forţa împrejurărilor, femeia îl frustrează câteodată. Vom vedea că această mânie se află la baza multor fantasme masculine. Şi că adesea aduce perturbări în relaţia dintre o femeie şi un bărbat.

Mama atotputernică

Mama este omnipotentă, poate să dea sau să refuze hrană sau mângâieri. Mai rău, ea poate să respingă sau să abandoneze. În caz de frustrare, copilul resimte mânie. O mânie pe care şi-o reproşează. Şi dacă mama se va răzbuna? Astfel, ajunge să-şi ascundă resentimentul. Îşi impune să facă ceea ce pretinde mama. Dintr-odată simte această omniprezenţă ca şi cum ar fi o invazie sau o întemniţare. Iubirea mamei poate fi apăsătoare, sufocantă, izolantă, dându-i chef să se revolte. Iar ambivalenţa izbucneşte şi ea: o iubire amestecată cu furie. Descoperă ceea ce va deveni la el o credinţă cu gust amar: a iubi înseamnă şi a suferi.

Această ambiguitate cu faţete multiple se va păstra în relaţia unui bărbat cu o femeie. Va căuta una care să fie bună ca o mamă, dar alături de ea va izbucni şi frica de a nu recădea sub influenţa unei femei atotputernice, capabile să-l anexeze sau să-l abandoneze. O femeie care va căuta să-l întemniţeze în spaţiul feminin sau să-l absoarbă în iubirea ei. Şi el, care caută un obiect al iubirii asemănător celui al mamei, iată că fuge de el: îi este teamă de orice relaţie fuzională, îi este teamă de intimitate, îi este greu să se angajeze în această relaţie.

Mama şi penisul

O mamă curăţă şi şterge penisul fiului său. Copilul simte plăcere, dar mama îi interzice să se mişte. Nu se poate abţine să nu se răsucească, iar mama, stânjenită şi enervată, îi spune că este rău. Şi iată că apare încă o ambiguitate: în mod spontan şi-ar iubi penisul care-i provoacă senzaţii atât de plăcute, dar i se dă de înţeles că este un organ ruşinos, pe care trebuie să-l ascunzi.

Mama are şi ea propria ambiguitate. A avea în faţă un purtător de falus ar putea să o bucure, dar trebuie să-şi ascundă atracţia pentru sexul bărbatului. În general, părinţii îl consideră pe copil ca fiind o fiinţă asexuată, pentru a se proteja de propria frică de a fi incestuoşi. În ceea ce o priveşte pe mamă, aceasta nu-i arată băieţelului decât partea maternă. Se poate întâmpla ca femeia

devenită mamă să renunţe la feminitate. Totuşi, văzând-o comportându-se ca o femeie cu tatăl său, îl ajută pe copil să se simtă de partea bărbaţilor.

Această atitudine mai mult maternă decât feminină explică neputinţa bărbaţilor îndrăgostiţi în perioada de început a relaţiei: plasează tandreţea femeii iubite de partea maternităţii, şi nu a feminităţii. Acest lucru explică şi neputinţa anumitor bărbaţi atunci când soţia lor devine mamă, la naşterea copilului.

Până aici! Nu sunt mama ta!

Relaţia cu mama lasă la băiat multe amprente imprescriptibile, în special sentimente ambigue: iubire amestecată cu mânie, atracţie amestecată cu frică, nevoia de a se răzbuna din cauza frustrărilor suferite. Tot ceea ce i se întâmplă bărbatului în relaţia cu femeia vine din aceea că prima sa iubire, mama, avea atitudinea unei femei, mireasma unei femei, formele unei femei, pielea catifelată a unei femei. Regăsind acelaşi corp în femeia iubită, bărbatul visează să regăsească aceeaşi iubire. În orice femeie iubită o caută pe mama. Fantoma mamei bântuie iubirile bărbaţilor. O parte din el aşteaptă o iubire fuzională necondiţionată, în care, pasiv, ar putea regresa către fericirea paradiziacă a începuturilor. Dar, mai devreme sau mai târziu, va fi dezamăgit, căci femeia îi va spune: „Până aici! Nu sunt mama ta!” Acest lucru se întâmplă de obicei la naşterea primului copil.

Influenţa mamei poate face din băiat o fiinţă prea sensibilă, fragilă, imatură care adesea se ascunde sub o carapace de dur.

Iubirea mamei îl învaţă pe băiat cum să iubească, sensibilitatea, tandreţea, căldura, delicateţea, farmecul. Amprenta mamei este la originea civilizaţiei, a identităţii umane, a poeziei, a culturii.

4

Adio, mamă!

În jurul vârstei de 7 ani, băiatul începe să se desprindă de mamă. Această desprindere se desfăşoară într-o perioadă de timp relativ lungă, uneori de-a lungul

unei vieţi şi nu se desfăşoară întotdeauna cu uşurinţă. Băiatul îşi construieşte identitatea masculină în opoziţie cu mama şi cu dimensiunea feminină. Două demersuri concomitente au loc: primul, să iasă din ataşamentul erotico-afectiv faţă de mamă, al doilea, să iasă din lumea feminină.

Detaşarea de mamă

Ieşirea din ataşamentul afectiv şi senzual faţă de mamă este o etapă fundamentală în viaţa unui bărbat. În termeni freudieni, aceasta înseamnă rezolvarea complexului lui Oedip. În termeni populari, înseamnă să atingă vârsta înţelepciunii, pentru că băiatul conştientizează că este complet lipsit de sens să o dorească pe mama şi să vrea să se căsătorească cu ea.

A încălca morala mamei făcând contrariul a ceea ce ea recomandă, iată ceea ce consacră un bărbat. A fi murdar, cu părul zburlit atunci când mama îl vrea curat şi bine pieptănat. A spune cuvinte urâte, a scuipa, a face concurs de jeturi de pipi, când mama îl vrea binecrescut. A fi rău, crud, batjocoritor, scandalagiu, când mama îl doreşte liniştit. A fi independent, a striga „Nu simt un bebeluş”, „Nu sunt tu”, când mama ne vrea supuşi. A respinge tandreţea mamei, sărutările ei – mai ales în faţa prietenilor (care de altfel se comportă şi ei la fel şi-l încurajează în rebeliunea lui). Toate acestea consacră într-adevăr un bărbat.

Erotismul emancipează

Autoerotismul, altfel spus masturbarea, în special când se ajunge la ejaculare, favorizează autonomia băiatului. El devine singurul responsabil de starea de bine şi de plăcerile sale. Şi, în mod deosebit, de această plăcere extraordinară care este orgasmul, extraordinară prin intensitate, dar şi pentru că produce o stare de plăcută uşurare, chiar de euforie. Mama nu mai este singurul obiect al dorinţei sale, unica sursă a plăcerii lui. El însuşi nu mai este copilul pasiv care aşteaptă totul de la mama. Primele orgasme retrag mamei puterea pe care o avea asupra băiatului. Nu mai are nevoie de ea.

De altfel, emisia de spermă, care se va dovedi a fi simbolul masculinităţii sale, îl va separa de mamă, care aparţine lumii feminine. Va mai face acest lucru din plăcere, dar şi pentru a-şi afirma diferenţa. Ceilalţi băieţi fac acelaşi lucru şi se laudă cu asta. Aude de asemenea că tata şi ceilalţi bărbaţi fac glume deşucheate, pe care mama le respinge.

Ajunge să creadă că, hotărât lucru, mama nu pricepe nimic din ceea ce înseamnă să fii un bărbat adevărat.

Ceea ce îl face să simtă o oarecare tristeţe şi culpabilitate, tristeţea de a o fi părăsit pe mama pe care o iubeşte încă şi culpabilitatea de a-i fi retras proprietatea asupra corpului său, de a o fi deposedat de el. Ceea ce confirmă curând atitudinea băiatului care începe să refuze contactele tandre cu mama, săruturile, mângâierile ei.

La pubertate, băieţii încep să fie interesaţi de fete, cu atât mai mult cu cât ele le trimit semnale. Ei, care se voiau murdari şi nepieptănaţi, încep să se spele şi să se pieptene, pe scurt să fie cocheţi. Simt dorinţa de a le atinge. Dar ele fac pe mironosiţele şi spun oripilate: „Ce mai maniere!” Aceasta înseamnă că fetele simt „binecrescute” de mamele lor, care le cenzurează sexualitatea născândă. Astfel, băieţii o regăsesc pe mama prohibitivă, având aceeaşi impresie – de îndată ce este vorba despre sexualitate – că se comportă mizerabil.

A pretinde că sexul este murdar este specific femeilor, mici sau mari. De unde ideea care apare şi se va perpetua în mintea băiatului că, pentru a-şi satisface dorinţa, trebuie să forţezi şi să desconsideri femeia. Această descoperire este sursă de excitaţie. Iată încă o dată confirmarea că femeia nu poate fi iubită decât cu mânie.

Tatăl separă

Până atunci băiatul o considera pe mamă ca fiind un bun al său. Fantasma că o posedă, ştiind prea bine că şi tatăl său o dorea. Aşadar, în fantasma lui, îl elimină pe acest rival pentru a-i lua locul. Afirmându-şi locul alături de femeie, tatăl se va introduce în diada mamă-băiat şi-l va

desprinde pe băiat de mamă. Făcând acest lucru, aplică o lege universală, interzicerea incestului şi declanşarea maturizării sexuale a fiului. Acest rol va fi jucat de tată prin atitudinea faţă de mamă, afirmând: „Simt soţul acestei femei şi singurul ei partener în pat. Ea este soţia MEA. Locul lângă ea este iremediabil ocupat de altcineva”. Astfel, el construieşte un baraj împotriva dorinţei copilului. La rândul ei, mama se afişează în calitate de soţie, stabilind limite intimităţii sale cu băiatul, făcându-l să înţeleagă că nu-i aparţine întru totul.

Băiatul, obligat să renunţe la exclusivitatea pentru mamă, începe procesul de desprindere. Nu lipsit de suferinţe. De acum înainte va trebui să se intereseze de alte femei, cu dorinţa mai mult sau mai puţin inconştientă de a reface relaţia fuzională a începuturilor.

Celălalt rol al tatălui este să reprezinte dimensiunea masculină cu care băiatul trebuie să se identifice. El este masculul idealizat care îi va permite puştiului să se structureze ca bărbat. Atunci acest băieţel va admite incapacitatea sa de a o satisface pe mamă. Va descoperi semnificaţia penisului în participarea la crearea vieţii. Va descoperi de asemenea că penisul tatălui este la originea propriei existenţe. Prezenţa puternică a tatălui îl va face să admită: „Da, sunt ca el”. Ceea ce-i va permite să părăsească poziţia de ataşament infantil. Reprezentându-se ca bărbat, se poate sustrage mamei.

Când vedem cât de important este tatăl, înţelegem cât de mari sunt consecinţele absenţei sale: constituirea cuplului mamă-fiu, locul tatălui luat de către fiu, persistenţa influenţei mamei, dificultatea băiatului de a se maturiza afectiv şi sexual.

Detaşarea de universul feminin

Pentru a-şi dobândi virilitatea, băiatul trebuie să părăsească universul feminin. Timp de 9 luni a trăit în pântecele mamei, apoi următorii 7 ani i-a petrecut între fustele aceleiaşi femei. Alte femei l-au scufundat în feminitate, l-au îmbibat în feminitate, cum ar putea după toate acestea să nu fie feminizat? Şi cum să iasă din

această „proto-feminitate” pentru a-şi construi o masculinitate de a doua generaţie. Pentru aceasta va trebui să se opună mamei şi să-l imite pe tată şi pe toţi bărbaţii în general. Astfel, se va folosi de mijloacele obişnuite, pe care viaţa i le oferă, sau de mijloace elaborate, de ritualuri de iniţiere. Această evoluţie are loc între vârsta de 7 şi 15 ani, acoperind pubertatea şi adolescenţa.

Mijloace obişnuite

Refuzul feminităţii este un element constitutiv pentru masculinitate. Este masculin ceea ce nu este feminin. Pentru a exista la modul masculin, băiatul va trebui să se smulgă din ghearele femininului, să se revolte câteodată destul de violent până la fantasma că ucide. A-şi exprima furia faţă de femei este primul strigăt de libertate al masculului în faşă. De aici îi vine probabil gustul pentru sfidare şi război. Să vedem care sunt mijloacele obişnuite folosite de băiat pentru a-ţi afirma masculinitatea.

A nu semăna cu o fată

Este obiectivul numărul 1 (teama nr. 1 fiind de a nu fi luat drept fată sau homo). Să nu fie pasiv ca un bebeluş, ci hiperactiv, agitat. Să nu fie calm ca o fată, ci zgomotos etc. Violenţa şi manipularea armelor fac parte din acest arsenal de diferenţiere. Altă dată băieţii se jucau cu săbii, acum se joacă cu mitraliere şi cu spade cu laser. Încă de la vârste mici, băieţelul roteşte deasupra capului un pistol strigând: Pac! Pac! Jocul de-a războiul este o modalitate de a se opune mamei şi de a-şi afirma virilitatea. Căci este o activitate din care mama este exclusă, activitate la care ea nu are acces. Mama este de partea vieţii, războinicul de partea morţii. Printre altele, activitatea de războinic implică şi riscul de a muri în luptă. Dispunând de lucrul cel mai de preţ primit de la mamă, viaţa, afirmă astfel că nu mai este dependent de ea.

În plus, armele evocă puterea falică, brutalitatea ei. De altfel penisul se mai numeşte şi paloş, pistol etc. Este adevărat că penisul are rigiditatea săbiilor şi armelor de foc. Coiful devine luptă. Penisul penetrează corpul femeii

aşa cum lamele armelor sau proiectilele penetrează corpul inamicului. Penisul trebuie să fie manevrat cu grijă, ca o armă. El permite cucerirea femeii prin seducţie sau uzând de forţă. De asemenea, permite lupta cu arme egale, cu femeile vrăjitoare. „Tu ai puterea de a-mi anima penisul şi făcând asta devin dependent de tine. Dar eu, prin «lancea» mea te voi străpunge şi te voi supune”. Într-o ipostază şi mai violentă, penisul, arma absolută, dură şi brutală, poate deveni instrumentul sadismului falie.

Jocurile războinice ale băieţelului au drept scop plasarea în plan secund a plăcerilor infantile ale băieţelului.

Alianţa cu alţi băieţi: *banda*

O bandă cuprinde băieţi din aceeaşi clasă de vârstă. Are drept funcţie desprinderea de mamă şi de feminitate, încurajarea masculinităţii. Permite îndepărtarea de persoana mamei – corpul ei, afecţiunea ei – şi îndepărtarea de casă (cu excepţia revenirii pentru a lua masa!). Compensează afecţiunea maternă renegată. Grupul are o funcţiune maternă care constă în susţinerea copilului, luarea în grijă pentru a-l ajuta să-şi rezolve problemele care nu lipsesc în perioada pubertăţii şi a adolescenţei. Marile bande precum armata, Biserica (Mama Sfântă), corporaţiile, îndeplinesc acelaşi rol. Acolo se înlocuieşte corpul pierdut al mamei cu un corp social.

În plus, prezenţa fratelui de arme protejează de vrăjitoarele care ar vrea să-l anexeze pe bărbat. Discuţiile cu ceilalţi băieţi în privinţa fetelor îl învaţă ce trebuie să facă cu acestea. Neliniştit de perspectiva de a-şi asuma o penetrare reuşită sau un eşec, băiatul are nevoie să-şi extindă cunoştinţele şi să-şi încurajeze fantasmele de putere. Banda este cea care linişteşte în privinţa transformărilor corpului, prin comparaţii şi discuţii între membri.

Banda este o etapă în construcţia virilităţii, un suport tranzitoriu înainte a a-şi asuma experienţa ca atare. De notat că relaţiile sexuale în cadrul ei simt categoric excluse. Totuşi, am putea considera banda ca fiind o formă

de homosexualitate gregară şi platonică, nereţinând decât dimensiunea afectivă şi eliminând dimensiunea carnală.

Mijloacele neobişnuite

Acestea sunt riturile de trecere şi ritualurile iniţiatice.

Pentru a-l smulge pe băiat mamei, a-l scăpa de amprenta feminină şi a-i confirma identitatea de mascul, se recurge şi la mijloace elaborate şi adeseori crude. Ritualul este omorârea simbolică a feminităţii în fiecare mascul. El este specific fiecărei culturi. De notat că nu tatăl este cel care este însărcinat cu iniţierea, ea este asumată de un grup de bărbaţi.

Riturile tribale în funcţie de civilizaţii, acestea sunt practicate între vârsta de 7 şi 12 ani. Băiatul este smuls mamei de un grup de bărbaţi. Exilul acestuia poate dura de la câteva zile la câteva luni. În acest răstimp, el este supus unor probe mai mult sau mai puţin dure, în funcţie de trib. Durerile pricinuite sunt fizice sau psihice. La acestea se adaugă şi disperarea datorată separării de mamă, dar şi frica provocată de singurătatea din timpul nopţii sau de scenele terifiante ce i se impun. Apoi mai există flagelarea şi rănirea, sacrificarea corpului, incizia penisului, circumcizia.

Probele au mai multe scopuri: să-i dea băiatului ocazia de a-şi demonstra curajul şi dorinţa de a deveni bărbat. Să-l purifice făcând să-i curgă sângele, fluidele feminine şi puterile puse în el de femei, să-l marcheze cu cicatrice care îi vor aminti că este bărbat, să-l pregătească să înfrunte femeia în contactele intime la care îl vor constrânge căsătoria şi nevoia de a se reproduce, fără a fi totuşi contaminat de acestea. Şi, în sfârşit, am mai putea adăuga un ultim scop: a da bărbatului gustul de a răni.

La întoarcere, după aceste rituri, băiatului îi va fi interzis să-şi privească mama, să o atingă sau să-i vorbească, până nu va deveni tată. Şi aceasta pentru a nu fi din nou contaminat de ea.

Circumcizia

Constă în îndepărtarea prepuţului prin secţionarea

cu o lamă. Ea se realizează la câteva zile după naştere (la evrei, 8 zile), spre vârsta de 3 ani sau la adolescenţă. Scopul este de a întări masculinitatea băiatului. Conform părerii celor care realizează circumcizia, prepuţul din jurul glandului ar fi ca o teacă asemănătoare vaginului: este un fragment de piele de esenţă feminină. Îndepărtarea lui înseamnă a debarasa masculul de o formă de bisexualitate. În plus îndepărtarea, ablaţiunea prepuţului exhibă glandul, semn fundamental de apartenenţă la sexul masculin. Acest obicei înseamnă pentru bărbaţi a recupera copilul de gen masculin şi a-l plasa de partea lor. Atunci când cei care săvârşesc această operaţiune vin să-l ia de la mamă, îi dau acesteia de înţeles că de acum băiatul le aparţine.

Gestul este dureros şi nu este lipsit de pericol. Se poate întâmpla ca „preoţii" să secţioneze însuşi glandul, provocând hemoragii mortale, aşa cum s-a văzut în Africa de Nord. Toate acestea nu rămân fără consecinţe în ceea ce priveşte eroticitatea glandului. Nu mai este protejat de frecarea de haine, iar mucoasa, în mod normal hipersensibilă şi hipererogenă, se cheratizează, adică se transformă într-o piele obişnuită, infinit mai puţin sensibilă. Dar atunci când operaţia este practicată în bune condiţii sanitare, circumcizia nu are efecte negative asupra sexualităţii viitoare a băiatului.

Homosexualitatea

Homosexualitatea poate fi, în unele civilizaţii, o etapă în desprinderea de feminin. Învăţarea virilităţii se face cu ajutorul homosexualităţii, în virtutea unei credinţe sau a unei constatări: bărbaţii care iubesc bărbaţi ar fi mai masculini decât heterosexualii. Invers, bărbaţii care iubesc femei ar deveni efeminaţi. Samuraii japonezi, războinicii Baruya, grecii, romanii şi alţii pretindeau că adevărata virilitate trece printr-o relaţie – inclusiv sexuală – dintre doi bărbaţi. În acest fel, se transmiteau sexualitatea, virtuţile masculine (curajul, îndrăzneala, stăpânirea de sine) şi ştiinţa masculină.

Cavaleria (*secolele XI-XII*)

Între 8 şi 12 ani, tânărul nobil părăsea castelul

familial şi pe mama lui, pentru a deprinde arta războiului într-un alt castel. Atunci era scufundat într-o lume a bărbaţilor. Pregătirea sa odată terminată, era făcut cavaler de ceilalţi cavaleri. Atunci se leagă „frate de arme pe viaţă şi pe moarte”. Fratele de arme era mai important decât propriul frate de sânge şi chiar decât soţia.

Trebuie spus că în vremea aceea femeia era considerată – în linia atitudinii macho-heleno-romano-iudaice –, o fiinţă inferioară, pe care era de neconceput să o iubeşti în alte scopuri decât cele legate de reproducere. Expresie simptomatică înainte de convertirea sa la iubirea cavalerească, Guillaume al IX-lea d’Aquitaine le denumea pe amantele sale „animale pentru încălecat”.

Iniţierile pararituale

Numeroase instituţii constituite exclusiv din bărbaţi se folosesc de diferite iniţieri vizând purificarea tinerilor masculi de feminitate. La modul informai, prin catehizare, Biserica Catolică le insuflă băieţilor o anumită ostilitate faţă de femeie, uitând că Iisus a fost cel mai feminin, chiar cel mai feminist, dintre profeţi.

Armata îi învaţă pe soldaţi să ucidă femeia din ei. Iezuiţii, colegiile engleze, cluburile sportive, taberele de cercetaşi sunt spaţii în care eşti invitat să uiţi de orice feminitate. În aceste colectivităţi, a-ţi arăta sensibilitatea, tandreţea sau compasiunea te expune la a fi tratat drept „fetiţă”, cea mai umilitoare dintre insulte.

Promovarea virilităţii se face şi prin legende, povestiri, biografii de eroi, prin cărţi sau prin filme. Acestea simt tot modalităţi de iniţiere.

Noile iniţieri în faţa zdruncinării, chiar disperării provocate bărbaţilor de repunerea în discuţie a valorilor prin revoluţia feministă, psihologii caută să inventeze o nouă masculinitate şi să o difuzeze în „grupuri de bărbaţi” care se adună periodic. Unii propun regăsirea virtuţilor războinicului, insistând asupra fraternităţii. Alţii subliniază importanţa relaţiei dintre tată şi fiu incitându-i pe bărbaţi să se reunească pentru a vorbi despre ei înşişi.

Eşecul separării băiatului

Dacă detaşarea se realizează în condiţii care lasă de dorit sau incomplete, consecinţele asupra relaţiilor adolescentului, apoi ale bărbatului cu femeile pot fi mai mult sau mai puţin grave. Nostalgia acestei prime iubiri cu mama este inevitabilă, se poate întâmpla ca aceasta să se transforme într-o căutare continuă şi o decepţie perpetuă. Căci relaţia fuzională şi absolută, caracteristică începuturilor iubirii, numită „stare de graţie”, nu durează. Ar trebui în acest caz să regăsim al doilea suflu, să trecem împăcaţi la etapa a doua, când trăim fuziunea în secvenţe, pe un fond de autonomie.

O altă consecinţă: o sumisiune persistentă a femeii, în cazul acesta a femeii iubite, această zeiţă absolută. Acest lucru creează bărbaţi care se comportă ca nişte băieţei devotaţi şi temători. Pe scurt, nişte Peter Pan fragili.

O altă consecinţă: reacţii excesive de opoziţie sau revanşă. Opoziţie la omniprezenţa mamei care ne înghite în braţele ei şi ne-ar înghiţi din nou în pântecele ei dacă ar putea, ne întemniţează, ne face pasivi, ne condamnă chiar la neant. Revanşa asupra frustrărilor şi represiunii impuse de mamă. Excesive, reacţiile merg de la simplul resentiment sau dispreţ până la ură faţă de femeie şi sexul ei, tot atâtea elemente care caracterizează atitudinea macho. Bărbatul se poate astfel răzbuna, considerând-o pe femeie drept obiect sexual, sau atitudinea lui poate bascula spre sadism sexual. Dar se poate întâmpla să dirijeze spre sine această agresivitate, devenind impotent, depresiv, psihopat, autodistructiv.

Ceea ce se petrece în decursul unei vieţi de bărbat s-a derulat la nivelul speciei umane, bărbatul aflându-se într-o perpetuă revoltă împotriva femeii. În decursul preistoriei, revoltându-se împotriva femeii, vânătorii preistorici au preluat puterea şi au supus ginta feminină.

Dar orice ar face adolescentul sau bărbatul, nu vor putea niciodată să ucidă în ei nici mama, nici femeia.

Partea a doua

Ce este un bărbat?

Răspunsul poate fi evident: un bărbat se defineşte printr-un cromozom Y, un penis, testicule care produc hormonul masculin, testosteronul, care îi face vocea groasă, îi dă pilozitate. Există bărbatul aşa cum se naşte, dar şi bărbatul aşa cum devine, format de educaţia familială, contextul social, religios: „Să fii bărbat, băiatul meu!”

Bărbatul tradiţional este un dur, un mascul dominant, despărţit de sensibilitate, adeptul filosofiei „cine iubeşte este slab”. Noul bărbat, bărbatul de mâine, se joacă cu supleţe cu părţile feminine şi masculine pe care fiecare fiinţă umană le poartă în ea. Se poate abandona iubirii unei femei fără a se simţi ameninţat sau efeminat, pentru că ea îi este parteneră, între cei doi, aflăm bărbatul în criză, debusolat, lipsit de dorinţe, care nu ştie unde să se situeze. Mai ales faţă de femei, care s-au schimbat atât de mult!

5

Bărbatul biologic

Înainte de a-l descoperi şi a-l descrie pe bărbatul erotic, trebuie să ştim ce este un bărbat. Trebuie să facem distincţie între bărbatul creat de natură – bărbatul biologic – şi bărbatul fabricat de societate, bărbatul social.

În plan biologic îl definesc mai multe criterii.

Bărbatul genetic

Cariotipul bărbatului presupune o pereche de cromozomi diferiţi, X şi Y. Cel al femeii prezintă o pereche de cromozomi identici: X şi X. Formula X-Y defineşte sexul genetic masculin şi determină formarea unei fiinţe de sex masculin. Formula X-X defineşte sexul feminin şi determină formarea unei fiinţe feminine.

Pe cromozomul Y se află o genă decisivă care provoacă formarea organelor sexuale la embrion: este gena SRY (Sex – determining Region Y). Conţine molecule ADN specifice care vor transforma schiţa sexuală primitivă (un grup de celule neutre, nici feminine, nici masculine) în testicule, în cursul primelor 5 săptămâni. Testiculele vor începe să secrete hormonul masculin, testosteronul, care

va masculiniza embrionul, mai precis tractul genital primitiv (un cordon de celule) în organe sexuale masculine interne (canalul deferent, prostată, vezicule seminale) şi organe sexuale externe (penis). În luna a treia, sexul este definit. În plus, testosteronul, îmbibând creierul şi corpul, va dezvolta masculinitatea fizică şi morfologică (semnele sexuale secundare). Pentru a confirma masculinitatea, un alt hormon este secretat de testiculul embrionar, AMH (Anti Mulerian Hormone) destinat inhibării oricărei posibilităţi de feminizare.

Unii bărbaţi au pretins că tocmai acest cromozom Y ar demonstra superioritatea bărbatului. Feministele au afirmat că sexul de bază este sexul feminin şi că acest cromozom Y nu a făcut decât să deturneze gonada embrionară spre testicul. Astfel, masculul nu este decât o femelă modificată, o construcţie de gradul doi.

Câte dispute! Totuşi, descoperiri recente ne-au demonstrat superioritatea cromozomică a femeii. Cromozomul X este mult mai mare, purtător de mai multe gene. În plus, a avea doi cromozomi X este un avantaj considerabil care are drept consecinţă o capacitate mai mare de adaptare şi o protecţie mai mare contra anumitor boli ereditare care, tocmai din această cauză, nu ating decât băieţii. Cromozomul masculin Y, care este cel mai mic din genomul uman, devine, progresiv, tot mai sărac. Va sfârşi prin a dispărea, ca şi spermatozoizii. Ceea ce deschide perspective abisale, printre altele necesitatea de a recurge pe viitor la un uter artificial sau la donare, pentru a asigura perpetuarea speciei umane.

Bărbatul gonadic

Acest bărbat se defineşte prin faptul că posedă testicule care secretă testosteron şi fabrică spermatozoizi.

Bărbatul hormonal

Bărbatul secretă testosteron prin testicule şi glandele suprarenale (în cantităţi mici), ca de altfel şi femeia. Dar cantitatea de testosteron produsă de bărbat este de 20 de ori superioară celei produse de femeie.

Testosteronul determină masculinitatea: caracterele

sexuale primare, adică testiculele, şi caracterele sexuale secundare, adică organele sexuale (penis, scrot, canal deferent, vezicule seminale, prostată, pilozitatea specific masculină, implantaţia părului, tonalitatea vocii, forţa musculară). În plus testosteronul, datorită faptului că impregnează creierul, îi conferă masculului un psihism specific, o mai mare agresivitate, un instinct de dominare.

La adolescenţă, se produce o creştere a secreţiei de testosteron care transformă morfologia şi mentalul băiatului.

Sexul hormonal este relativ labil, eliminarea testiculelor sau administrarea de hormon feminin, estrogen, tinde să transforme bărbatul în femeie, atât din punct de vedere anatomic, cât şi psihic. Invers, administrarea de testosteron femeii îi dă aparenţe masculine. Schimbarea de sex se realizează prin administrarea de hormoni feminini bărbatului, asociată intervenţiei chirurgicale.

Bărbatul anatomic

Exterior, ceea ce indică masculinitatea simt semnele sexuale primare, testiculele în scrot şi caracterele sexuale secundare, adică organe sexuale externe, penis, pilozitate etc.

Interior, ceea ce ţine de masculinitate sunt canalele seminale, prostata, veziculele seminale.

Bineînţeles, subiectiv vorbind, penisul este cel care îi permite bărbatului să se afirme ca mascul. Penisul este cel care îl deosebeşte în mod special de mamă, de femeie. Este vizibil, sare în ochi, este palpabil, mai ales în erecţie. Când penisul este erect, bărbatul simte în interior o tensiune foarte plăcută, o dorinţă intensă de a cuceri o femeie, o dorinţă nestăpânită de a o penetra.

Din nefericire, acest sex anatomic este şi foarte fragil. Penisul îşi poate pierde semeţia la cea mai mică emoţie negativă. Îşi poate pierde însăşi existenţa dacă i se administrează câţiva hormoni feminini.

Sexul cerebral

Creierul bărbatului este diferit de cel al femeii? Până

acum cercetările nu au permis decelarea diferenţei. Faptul că greutatea creierului masculin este superioară nu are o semnificaţie fundamentală (foarte multe creiere de genii au avut o greutate inferioară mediei). Cât despre testele psihologice, ele dau aceleaşi răspunsuri în cazul ambelor sexe, mai puţin în ceea ce priveşte testele de limbaj, care arată o capacitate mai mare a femeii de a comunica interpersonal şi testele de orientare spaţială, care arată că bărbaţii se orientează mai repede în spaţiu. Iar diferenţele între cele două sexe nu sunt decât de 10%. Această diferenţă nu împiedică psihismul femeii şi al bărbatului să fie parţial diferite. Dar această diferenţă nu este înnăscută. Este dobândită prin interacţiunea neuronilor, prin interacţiunea cu mediul (familial, social etc.), la care se adaugă şi efectele hormonilor. La naştere sunt conectaţi şi simt operaţionali doar 10% dintre neuroni, iar restul de 90% nu sunt conectaţi. Influenţele externe, în parte diferite pentru femeie şi pentru bărbat, vor stabili noi conexiuni specifice fiecărui sex. În acest fel se constituie diferit psihismul.

6
Bărbatul social

Bărbatul este bărbat şi pentru că i se spune că este. La naştere, tatăl l-a declarat de „sex masculin”. Apoi de-a lungul copilăriei, părinţii şi anturajul l-au privit ca pe un băiat, i s-a vorbit ca unui bărbat, s-au purtat cu el ca şi cu un băiat, l-au îmbrăcat ca pe un băiat, i s-au oferit jucării de băiat, i s-a spus: „Astea simt gesturi de băiat”, „Ce duri sunt băieţii!”, „Un băiat nu plânge!” Fără încetare i se aminteşte de sexul masculin. Totul îl confirmă în această identitatea sexuală.

Identitatea masculină este rezultatul unei îndoctrinări permanente, constând în inculcarea în mintea copilului a unui stereotip masculin pe care ar trebui să-l numim mai curând arhetip, într-atât de tradiţional şi vechi precum patriarhatul este modelul impus. Masculinitatea se fabrică aşadar progresiv. Băiatul devine bărbat când a integrat un ansamblu de scheme fizice, psihice, sociale,

denumite convenţional „masculine”.

Totuşi, totul se petrece ca şi cum masculinitatea nu ar fi niciodată întru totul dobândită. Băiatul, ca şi bărbatul, trebuie să se convingă şi să-i convingă şi pe ceilalţi că este un mascul, răspunzând provocărilor: „Fii bărbat!”, „Un bărbat adevărat face aşa, nu face aşa” sau mai rău, „Dacă eşti bărbat, fă asta!”, „Dovedeşte că eşti bărbat”. Această nesiguranţă este legată de intimitatea îndelungă cu mama şi de imersiunea în feminin. împotriva acestei realităţi, cromozomul Y, testosteronul, atributele masculine şi declaraţia la primărie ar putea să nu fie de ajuns.

Portretul bărbatului tradiţional îl putem denumi şi vechiul bărbat sau bărbatul patriarhal. Bărbatul patriarhal s-a născut în paleolitic, dar a atins perfecţiunea odată cu civilizaţia greacă, falocratică. Apoi civilizaţiile romană şi creştină au perpetuat acest tip de bărbat. Bărbatul patriarhal subzistă, dar încetul cu încetul este înlocuit de „noul bărbat”.

Bărbatul vechi este produsul unor forţe convergente: presiunea biologiei, adică cromozomul Y şi testosteronul (responsabil de forţa musculară, agresivitate şi instinctul de dominaţie), impactul funcţiilor acordate bărbaţilor (războaie, vânătoare), în sfârşit, influenţa educaţiei specifice impusă de patriarhat bărbaţilor („Un bărbat trebuie să fie aşa, să facă asta”).

Portretul pe care-l voi face omului patriarhal este caricatural, desigur, bărbaţii nu au toţi aceleaşi caracteristici, unii având anumite trăsături feminine. Pe de altă parte, orice descriere a bărbatului se face prin comparaţie cu femeia. Nu s-a afirmat el ca inversul mamei şi al feminităţii?

Bărbatul tradiţional este renumit pentru forţa sa. Nu se cheamă el „sexul tare”? Forţă musculară, putere sexuală, tărie de caracter. Cantitatea mare de agresivitate îl face curajos, combativ, războinic, dar şi – partea negativă a calităţilor – violent, crud, distructiv, chiar criminal. Instinctul său de dominaţie face să vrea să fie totdeauna deasupra, să-i supună pe ceilalţi şi deci să deţină

autoritatea. Gustul pentru acţiune îl face ambiţios, îi dă vise de grandoare şi nevoia de a cuceri şi a crea. Spiritul său de iniţiativă îl face să treacă rapid la acţiune, gândirea sa este mai mult raţională şi logică decât instinctivă.

Dar ceea ce caracterizează de asemenea bărbatul tradiţional este felul în care îşi foloseşte senzualitatea şi sensibilitatea. Îşi controlează în permanenţă sensibilitatea emoţională, are o perfectă stăpânire de sine, îşi interzice să-şi exprime emoţiile – iubire, teamă, durere etc. – prin cuvinte sau prin gesturi; ar însemna să-şi afişeze vulnerabilitatea şi să sufere pasiv; un bărbat trebuie să fie insensibil, să strângă din dinţi şi să acţioneze. Astfel, bărbatul devine o fiinţă dură, rece, chiar nemiloasă.

Bărbatul vechi îşi reprimă şi sensibilitatea. Nu îşi permite să fie afectuos, nici tandru, fuge de sentimentalitate. Cât despre senzualitate, o sufocă şi pe ea; făcând prea mult uz de simţurile sale, se fragilizează. Trebuie mai cu seamă să se ferească de contacte cutanate, adică de mângâieri, căci ele au o mare putere de moleşire. De aceea, trebuie să evite intimitatea cu femeia, care este o adevărată baie de senzualitate.

Limbajul bărbatului tradiţional este într-adevăr specific, atât ca formă, cât şi ca fond. Lormă: bărbatul vorbeşte dominator, ca un războinic. Vorbeşte pentru a-şi menţine statutul superior, conversaţia cu el este o competiţie, chiar o înfruntare. Londul: bărbatul nu vorbeşte despre probleme personale, nici despre emoţii, nu face confidenţe, dă informaţii, sfaturi, ordine. Temele sale predilecte: vânătoarea, războiul, tehnica, politica.

Acest tablou al bărbatului patriarhal cuprinde valori universale, care fac măreţia Umanităţii. Totuşi, în ceea ce priveşte subiectul nostru, există multe elemente defavorabile erotismului, printre altele: o insuficienţă a sensibilităţii şi senzualităţii, o atitudine dominatoare, o comunicare limitată ce riscă să-l condamne pe bărbat la o relaţie sexuală succintă: penetrez şi ejaculez, gata. Lucru ce s-a întâmplat foarte adesea de-a lungul timpului în Occident. Dar, acţionând în acest fel, bărbatul s-a privat de

foarte multă fericire. Astfel încât putem afirma că şi bărbatul patriarhal a fost victimă a societăţii patriarhale care i-a amputat moştenirea maternă şi partea feminină din el.

Tatăl tradiţional

Tatăl tradiţional este un personaj atotputernic, reprezintă legea, cea care spune ce se face şi ce nu se face în societate. Este cel care face autoritatea, cel care interzice şi pedepseşte. Este mentorul, cel care cunoaşte valorile specifice virilităţii şi care simt, după părerea lui, rezistenţa la muncă fizică, curajul, capacitatea de a-şi asuma un risc, încrederea în sine, tenacitatea, responsabilitatea, onoarea. Este iniţiatorul. Are experienţa vieţii şi meseriei. El este cel care transmite cunoştinţe şi experienţă. Este protectorul. Este exemplul pe care îl admiri şi doreşti deopotrivă să-l depăşeşti.

Reversul medaliei acestor calităţi tradiţionale erau autoritarismul, incapacitatea de a intra într-un dialog, o foarte mare severitate şi o mare distanţă faţă de copii. Tatăl nu se ocupa de micuţi şi-i ignora în mod deliberat pe bebeluşi.

7

Bărbatul în criză

Începând cu secolul XX, bărbatul tradiţional a fost profund zguduit de o dublă revoluţie: revoluţia feministă şi revoluţia economică. Contestat, pierzându-şi puterea, reperele, privilegiile, bărbatul este profund destabilizat şi trăieşte o adevărată criză identitară. Ce ar trebui să devină? Şi iată-l pe bărbat aflat în căutarea unei noi identităţi. Consecinţele asupra sexualităţii sunt majore.

Revolta femeilor

Pierderea poziţiei dominante, a puterilor şi a privilegiilor pe de o parte, rebeliunea femeilor, revendicările acestora, exigenţele lor, refuzul absolut al unui comportament macho pe de alta i-au zguduit pe bărbaţi până la panică. Există femei care devin dure, altele devin dominatoare. Unele preferă să-i părăsească şi să trăiască singure, gata să-şi asume sarcinile unei familii

monoparentale. În sfârşit, altele intră în relaţie cu alte femei. Rolurile se inversează, stereotipurile dispar. Bărbatul dezorientat fuge şi el.

Prestigiul zguduit

Cum revoltei femeilor i se adaugă revoluţia economică, bărbatul nu se mai poate refugia în muncă. Bărbatul tradiţional îşi afla, în rolul lui de furnizor economic exclusiv al familiei, autoritatea de şef absolut, mândria şi chiar prestigiul. Acum femeile lucrează şi pot asigura şi ele bunăstarea economică a familiei, acoperind nevoile proprii şi pe cele ale familiei. Câteodată, bărbatul aflându-se în şomaj, dornic să rămână acasă, femeia este cea care asigură veniturile financiare.

Bărbatul îşi mai asigura autoritatea şi prestigiul prin exercitarea unei activităţi care impunea forţă fizică, curaj, lucruri de care o femeie nu ar fi capabilă. Or, acum femeile acced în posturi altă dată rezervate bărbaţilor. De altminteri, locurile de muncă care cer forţă musculară sau sunt periculoase simt din ce în ce mai rare, bărbaţii nemaiavând ocazia de a-şi confirma virilitatea şi de a obţine puţin prestigiu.

Bărbaţii ratează astăzi o altă ocazie de a-şi arăta virilitatea: altă dată frecventau aproape exclusiv alţi bărbaţi: vânători, fraţi de arme, meseriaşi, membrii unui club, muncitorii între ei. Lumea relaţiilor de muncă era aproape exclusiv masculină. Acum se află şi bărbaţi, şi femei. Acasă, bărbaţii, care altă dată se ţineau la distanţă de soţie şi de ţânci, se află acum scufundaţi în intimitatea strâmtă a familiei. Cel mai adesea, persoanele care emit judecăţi privind virilitatea acestora sunt femeile, nu mai sunt alţi bărbaţi.

Tatăl nostru care eşti anxios

Am spus-o deja, pentru a-şi afirma masculinitatea, fiul se raportează la tată, or, taţii se află în ziua de astăzi în criză. *Pater familias* altă dată atât de puternic, încât avea drept de viaţă şi de moarte asupra familiei, îşi vede acum autoritatea contestată de soţie şi copii. De acum înainte va trebui să împartă puterea în mod egal cu soţia.

Nu mai este furnizorul exclusiv al familiei sale. Mai rău: uneori se poate întâmpla să nu aibă de lucru. Şi atunci când are, pentru majoritatea bărbaţilor se poate ca această meserie să nu fie la fel de glorioasă ca cea de vânător, agricultor sau de tăietor de piatră. Această slăbire a tatălui nu-l ajută pe fiu să se construiască, agravând răul prin care trec bărbaţii din ziua de azi.

Dar mai grav decât un tată slab este un tată absent. Or, taţii absenţi devin din ce mai numeroşi, fie pentru că munca îi absoarbe, fie pentru că au părăsit căminul conjugal. Prima categorie cuprinde managerii, comercianţii, tehnicienii mai mult prezenţi la birou, în deplasare sau pe şantier decât acasă. Şi atunci când sunt acasă, surmenaţi, îşi neglijează fiul.

Adevăraţii absenţi simt taţii divorţaţi şi cei care-şi abandonează familia pentru că responsabilităţile sunt prea greu de asumat. Fiii acestor bărbaţi îşi construiesc cu greu virilitatea, lipsindu-le educaţia virilă, confruntându-se cu lipsa de repere sau cu repere proaste (tată alcoolic, delincvent). În cazurile din urmă, dispreţul pe care-l resimt pentru tatăl lor îi împiedică să se identifice cu acesta. Aflaţi în mâinile mamei, le este cu atât mai greu să se diferenţieze de ea pentru a-şi construi identitatea masculină.

Acestor băieţi prost structuraţi, nesecurizaţi, le lipseşte stima de sine şi ei resimt un puternic sentiment de singurătate interioară. Sensibilitatea lor este de tip feminin, îşi vor compensa starea de rău adâncindu-se trup şi suflet în muncă sau practicând exerciţii de forţă pentru a-şi crea o imagine virilă. Vor fantasma de asemenea asupra modelelor de substituţie oferite de ficţiune: cântăreţi de rap, eroi de seriale TV, fotbalişti. Cei mai norocoşi vor găsi modele adevărate: un unchi, un frate mai mare, un profesor.

Aceşti băieţi simt drăguţi cu fetele. Le place să le seducă, dar nu-şi vor asuma niciodată o relaţie cu ele. Au relaţii sexuale nenumărate şi colecţionează despărţiri. În realitate, atitudinea faţă de fete este infantilă: maturizarea

acestor bărbaţi-copii trece prin lucrul cu sine. Trebuie să li se taie legătura cu mama şi să se împace cu masculinitatea, ceea ce înseamnă reconcilierea cu tatăl, iertându-l.

Stările sufleteşti ale penisului

Dacă există o circumstanţă în care bărbatul să-şi poată demonstra virilitatea şi să rămână stăpânul jocului, dacă i-am crede pe unii bărbaţi, aceea ar fi actul sexual. Aşadar, nu ar putea exista decât patul pentru a-ţi putea dovedi că eşti bărbat? Este fără îndoială părerea celor care sunt obsedaţi de erecţie – „am erecţie, deci exist” –, de mărimea organului şi neapărat de orgasmul pe care-l provoacă partenerei, orgasm care le procură brevetul de bun amant şi care-i va linişti asupra virilităţii, devenind scop imperios şi unic al relaţiilor, în detrimentul oricărei alte forme de sensibilitate, orgasm care constrânge la căutarea performanţei prin escaladarea exceselor. Trebuie să spunem că femeia îşi are şi ea responsabilitatea în această cursă pentru performanţă. Anumite femei dominatoare şi exigente nu acceptă slăbiciuni în pat.

Obosit, se întâmplă ca penisul să se împotrivească, este începutul dezastrului şi al panicii. Adio puteri falice, orgasm provocat partenerei, adio virilitate. Bărbatul este K.O. Aici îşi are partea de responsabilitate şi femeia: înainte de această secundă fatidică, înainte chiar de a se afla împreună în pat, atitudinea ei, contestările şi nemulţumirile ei l-au zdruncinat pe bărbat. Nu se mai simţea sigur pe el. Fără îndoială, aceste lucruri i-au făcut penisul vulnerabil. Apoi, amândoi ajunşi în pat, această „nouă femeie” îşi manifestă dreptul de a lua iniţiativa, de a fi activă, de a fi satisfăcută aşa cum crede de cuviinţă, mult şi bine. Dar faţă de o astfel de femeie devoratoare, bărbatul tradiţional se teme că nu este la înălţime sau, mai rău, să nu fie judecat ca la un examen. Într-o astfel de situaţie, în faţa unei astfel de femei întreprinzătoare, se teme că nu va fi stăpân pe situaţie. Această dublă teamă i-a făcut penisul vulnerabil. De acum înainte, îndoindu-se de penis, se va îndoi de sine.

Va trebui ca bărbatul să înveţe arta erotică pentru a nu se mai teme de femeile lacome, să găsească în femeia cu iniţiativă o binecuvântare căci, în această situaţie, hiperactivitatea nu mai este cerută, putând să guste şi el din fericirea de a se lăsa iubit.

Dar a fost bărbatul vreodată un maestru în materie de sexualitate? Pe drept cuvânt, dintotdeauna femeia a fost cea care a ţinut jocul sub control: ea este cea care îşi dăruieşte sau nu inima, ea este cea care-şi oferă sau nu corpul, ea este cea care doreşte sau nu, ea este cea care se umezeşte sau nu, ea este cea care are sau nu orgasm.

Numai într-o singură circumstanţă are bărbatul impresia că este stăpân: în cazul violului: viol conjugal, viol criminal, viol al armatelor câştigătoare. În viol bărbatul scurtcircuitează misterele, renunţă la seducţie, la permisiune, la întrebare, la participare şi la binecuvântare. Singurul stăpân este erecţia.

O tranziţie dificilă între lumea veche – patriarhatul – şi lumea care vine, bărbatul trăieşte cu dificultate această tranziţie. Vechile repere simt depăşite, cele noi se creează. Cum să hi în viaţă? Şi mai ales cum să te comporţi cu femeile? Unii bărbaţi reacţionează devenind mai macho ca înainte. Mulţi sunt dezorientaţi, chiar panicaţi, suferind, cufundându-se în ura de sine. Din ce în ce mai mulţi bărbaţi au probleme sexuale şi tocmai neputinţa aceasta face să sporească şi mai mult ura de sine. Faţă de aceşti bărbaţi destabilizaţi femeile nu au deloc compasiune: femeilor le plac bărbaţii puternici. Puternici, dar nu macho, puternici, dar sensibili. Nu este uşor să fii bărbat astăzi.

8

Bărbatul de azi

Citeşte *Psychologies Magazine* sau *Peminin Psycho*. Poartă haine colorate. Merge să-şi ia fetiţa de la şcoală şi îi dă gustarea, ceea ce nu-l împiedică să fie mijlocaş la rugby sau pompier voluntar. Bărbatul de azi este pe cale de a se inventa. Îi putem schiţa portretul. Bărbatul actual este cel care se bucură de liberalizarea femeii şi de egalitatea cu

ea. „Să-mi fie egală, cu atât mai bine, relaţiile, conversaţiile noastre vor fi mai bogate, mai profunde şi mai adevărate decât cele dintre un stăpân şi sclava sa, şi-mi place să aflu în femeie şi o prietenă. Să fie independentă, cu atât mai bine, nu va mai fi o povară sau o temniţă şi ceea ce va învăţa fără mine îmi va împărtăşi şi mie, spre profitul meu. Că se consideră şi ea responsabilă pentru viaţa noastră sexuală, este şi mai bine, mă săturasem să am întotdeauna iniţiativa, să fac totul singur, să inventez totul”.

A elibera femininul din bărbat

Bărbatul nou este cel care lasă să răsară şi să înflorească partea sa feminină; ceea ce Jung numea „*anima*” şi taoiştii „yin”. Această parte feminină este parte integrantă a naturii bărbatului. În cursul copilăriei, s-a dezvoltat în contact cu mama. Apoi, în adolescenţă, băiatul se luptă cu ea şi o exilează în străfundurile sale, pentru a se detaşa şi a-şi afirma virilitatea. Atunci se conformează stereotipurilor bărbatului patriarhal. Când va deveni bărbatul de azi, acest bărbat tradiţional se va reîntâlni cu femininul său natural şi va face pace cu femeia interioară. Va descoperi că femininul nu este o slăbiciune, ci o bogăţie.

Am putea deja să prevedem: ceea ce încearcă bărbatul actual să dezvolte este sensibilitatea. Îşi permite să simtă şi să-şi exprime emoţiile până la lacrimi, fără a-i fi teamă să-şi arate vulnerabilitatea. Îndrăzneşte să se arate afectuos, blând, tandru, chiar matern, fără a-i fi teamă că-şi pierde autoritatea. Invers, îndrăzneşte să lase să apară nevoia de afecţiune şi tandreţe fără a se teme că pare slab. Bărbatul nou este autentic. Inspirat de sensibilitate, noul bărbat acţionează cu delicateţe, cu rafinament. Şi, mai ales, fapt extrem de important, descoperă compasiunea şi dragostea sau, mai degrabă, le lasă să urce din străfundurile sale şi să se manifeste.

Paralel, bărbatul de azi hotărăşte să-şi elibereze senzualitatea, să-şi lase corpul să trăiască. Îşi deschide larg receptorii senzoriali, pentru a se bucura de senzaţii

mai bine şi cu mai mult rafinament, devenind astfel sensibil la mângâieri. De altminteri, bărbatul care se reconectează cu femininul încearcă să-şi transforme modul de comunicare: să fie mai atent la cuvintele celuilalt, în special, la cele ale femeii, pe care încearcă într-adevăr să o înţeleagă. În acelaşi spirit, încearcă să rezolve toate opoziţiile prin dialog.

Aflat în ascultarea propriului feminin şi fiind atent la femeie, bărbatul nou se deschide pentru viaţa interioară, îşi oferă timpul şi mijloacele să o aprofundeze, adică merge în întâmpinarea simţurilor şi transcendenţei. Femininul este sursă de spiritualitate; a trezi bărbatul la dimensiunea divină a fost dintotdeauna sarcina femeii.

În sfârşit, la modul cel mai prozaic, a-şi asuma partea de feminin înseamnă şi a lua parte la treburile obişnuite atribuite femeilor: îngrijirea copiilor şi sarcinile menajere.

A lua ce este mai bun din masculin:

a renunţa la ceea ce este mai rău

A renunţa la agresivitate, la violenţă, la atitudinea războinică este bine, desigur, dar bine este şi a păstra combativitatea, curajul, ambiţia, spiritul de învingător atunci când cauza este bună. Şi, atunci când sunt conflicte, a câştiga prin spirit şi inimă, şi nu prin forţă. „Să aibă coaie” înseamnă pentru bărbatul de azi a fi curajos, a avea forţă de caracter, într-un cuvânt, a fi îndrăzneţ.

A renunţa la dominaţie, la gustul pentru putere şi exploatarea celorlalţi, evident, dar a rămâne un antrenor, în plus, a deveni un eliberator şi un campion al împărţirii puterii.

A renunţa la privilegii şi, dimpotrivă, a veghea la aplicarea unei juste egalităţi între femeie şi bărbat.

A renunţa să cucerească şi să invadeze, dar a persista în gustul pentru acţiune şi creaţie, străduindu-se ca şi una şi alta să fie în slujba umanităţii şi vieţii.

A păstra valorile numite masculine (pe care multe femei le posedă şi ele): gustul riscului, dorinţa de a se autodepăşi, stăpânirea emoţiilor în circumstanţe critice, rezistenţa la opresiune.

Unirea masculinului cu femininul

Bărbatul nou aliază calităţile masculine cu cele feminine. Îşi uneşte *anima* cu *animus-ul*, pentru a forma o fiinţă androgină, adică o fiinţă în plenitudine. Noul bărbat nu este produsul unei feminizări a bărbatului care şi-ar fi renegat virilitatea. Este o fiinţă care-şi dezvoltă partea feminină fără a-şi reduce partea masculină. Conjugă forţa cu blândeţea, soliditatea cu senzualitatea. Ştie să fie războinic şi poet, să dorească o femeie şi să o respecte, instinctiv şi spiritual. Este puternic, dar nu macho, fermecător, dar nu seducător, protector, dar nu inchizitorial, tandru dar nu moale. Bărbatul actual este un echilibru între masculin şi feminin, nu este nici prea masculin, nici prea feminin.

În funcţie de circumstanţe, el insistă pe o dimensiune sau pe alta a celor doi poli: polaritatea feminină sau masculină. Astfel, de la comportamentul viril pe care îl adoptă în sânul unei echipe de handball, va trece la o atitudine tandră atunci când îl va schimba pe cel mic.

Noul bărbat erotic

Sensibil, tandru, afectuos, rafinat, creativ, bun comunicator. Deschis spre spiritualitate, bărbatul de azi are toate atributele amantului visat pentru a fi bărbatul erotic ideal. Cu atât mai mult cu cât, contactându-şi feminitatea interioară, îşi poate întâlni cu uşurinţă femeia exterioară, poate să o înţeleagă, să-i sesizeze nevoile. Apoi poate să aspire să înţeleagă dorinţele şi aşteptările acestei femei.

Va fi extrem de atent, pentru a corecta asimetriile care există între sexualitatea femeii şi cea a bărbatului. În această situaţie, femininul său interior îi va uşura sarcina. Ştie – o primă asimetrie – că femeia are nevoie de mai mult timp pentru a ajunge la orgasm, astfel va prelungi durata penetrării prin stăpânirea reflexului ejaculator. Ştie – o a doua asimetrie – că partenera sa poate avea orgasme repetate cu condiţia ca actul să dureze suficient de mult, astfel îl va prelungi, încercând să controleze de asemenea ejacularea. Ştie – a treia asimetrie – că partenerei sale îi

place să prelungească schimbul sexual dincolo de organele genitale, de aceea îşi va extinde sărutările şi mângâierile la tot corpul, în sfârşit, ştie – a patra asimetrie – că partenerei sale îi place ca relaţia sexuală să fie susţinută de sentimente şi să aibă o dimensiune spirituală, de aceea va acorda un loc mai mare sentimentelor şi dimensiunii sacre a relaţiei amoroase, prin care uniunea sexuală devine unirea a doua suflete în aceeaşi măsură ca şi cea a doua trupuri. Este ceea ce eu numesc „a trece de la orgasm la extaz”. Ceea ce nu îi este posibil decât bărbatului care are acces la *anima*.

Bărbatul de azi ştie să primească, dar şi să dăruiască. Bărbatul vechi credea că el este singurul responsabil de plăcerea femeii şi singurul care este activ. Bărbatul nou ştie că şi el are dreptul de a nu face nimic, de a fi pasiv şi de a se abandona plăcerilor pe care partenera sa i le oferă. Nu mai are de ce să fie atent doar la scopul ultim: penetrarea performantă. Gata cu obligaţia de a fi pregătit întotdeauna, are dreptul să nu aibă erecţie dacă nu are chef, dacă este obosit sau îngrijorat. Totuşi, nu se simte mai puţin viril. El se poate abandona pentru că şi-a depăşit vechile spaime masculine. Frica de a nu regresa într-o poziţie infantilă, frica de a nu cădea în mâinile femeilor.

Tatăl modern

Bărbatul actual din prima generaţie este deja sau va deveni tatăl modern, care va da naştere, împreună cu noua femeie, noului bărbat din a doua generaţie. Acesta, un adevărat mutant scăpat de stereotipurile patriarhale, îşi va orienta toate speranţele spre o lume nouă.

Tatăl modern este apropiat de copiii săi, şi asta încă din prima zi de viaţă. Petrece mult timp cu ei, participă la îngrijirea şi la educaţia acestora. Nu ezită să-şi manifeste iubirea prin gesturi şi cuvinte, trăind în intimitate cu aceştia. Bărbatul de azi ştie de minune să se poarte cu bebeluşii (să-i schimbe, să le dea biberonul, să-i spele, să-i înfeşe). Este de ajuns să facă apel la amintirile sale de copil, mai mult sau mai puţin îndepărtate, pentru a accesa această protofeminitate cu care mama sa l-a impregnat.

Odată depăşită vârsta mică, tatăl se va arăta mai masculin cu fiul, pentru a-i transmite virilitatea. Devine călăuză, mentor, antrenor, rămânând în acelaşi timp tandru, afectuos şi liber să-şi exprime emoţiile. Pe băieţelul său, bărbatul de azi îl plimbă de mână sau îl poartă în braţe. Pe băiatul cel mare îl îmbrăţişează. Autoritatea lui va fi cu atât mai mult acceptată, dacă va fi exersată în dragoste, iar fiul se va simţi demn de a fi iubit. Astfel, va beneficia de un bun echilibru psihoafectiv.

Ar trebui să ne temem că un astfel de băiat al cărui tată şi a cărui mamă au roluri asemănătoare va avea probleme de identitate sexuală? Dacă tatăl şi-a integrat bine masculinitatea, va deveni mentor suficient de devreme, dacă nu este un bărbat fragil nu există niciun fel de pericol. Inconştientul copilului percepe bine energiile masculine pe care tatăl le degajă. Este un anumit mod de a fi, de a respira, de a vorbi, de a se deplasa, există apoi mirosul corpului său, timbrul vocii, pilozitatea. Atunci copilul poate să spună că este de genul masculin, ca tata.

Suntem departe de riturile de iniţiere barbare care nu aveau drept scop decât omorârea femininului şi perenizarea unui tip de bărbat care nu va permite civilizaţiei în general şi erotismului în particular să evolueze.

Nu este uşor

Nu este uşor să fii un astfel de bărbat. Femeile le pretind întotdeauna bărbaţilor să fie bărbaţi „adevăraţi”, virili, solizi, amanţi performanţi, protectori, cineva pe care să poţi conta. În acelaşi timp, ele îi doresc sensibili, tandri, senzuali, autentici.

Cum să fii viril fără a fi macho? Cum să-ţi contactezi femininul fără a deveni efeminat? Cum să fii sensibil fără dulcegării? Cum să fii tandru fără a fi fragil? Cum să fii autentic (să-ţi poţi mărturisi fricile şi îndoielile) fără a părea delicat?

Într-adevăr, nu este uşor să dozezi armonios yin-ul şi yang-ul. Câteodată, yin-ul este în exces, acesta este cazul bărbatului fragil. Iată un bărbat care a conştientizat oribila

şi nedreapta atitudine macho şi le-a dat dreptate femeilor.

Pentru a se situa la opusul unui macho şi a plăcea femeilor, adoptă comportamente feminine, este blând, tandru, gentil, prevenitor, delicat, pe scurt, adorabil. Dar, fără dimensiunea masculină, se revelează moale, pasiv, fără vitalitate, plânge prea uşor, tremură în faţa femeilor, căci acestea îl terorizează. Inutil să mai spunem că femeile detestă bărbaţii moi.

Mai este apoi şi situaţia băiatului mamei: băiatul este crescut doar de mama singură, în absenţa tatălui, el are un yin supradozat şi un yang modest. Este hipersensibil, pasiv şi, mai mult, neprotector. Câteodată devine un fel de Peter Pan. Femeile se pot îndrăgosti de el câteodată, dar sfârşesc prin a se simţi obosite de acest bărbat-copil.

Metrosexualul este şi el un avatar al liberalizării femeii interioare. Este un hetero urban care se inspiră de la gay, din lookul sofisticat al bărbaţilor dandy (cămaşă cu flori, jabou, pantofi coloraţi, bijuterii). Ca şi homosexualii, ei sunt drăguţi cu femeile şi pot să le înţeleagă, ca şi ei merg drept la ţintă în materie de sexualitate, le agaţă pe fete şi propun direct o relaţie sexuală, au mai multe amante şi practică schimbarea partenerelor. Modernitatea lookului (mult mai viu decât hainele de înmormântare ale bărbatului tradiţional) şi înţelegerea faţă de femeie simt apreciate de sexul frumos, în special de femeile la modă.

Trebuie să fii foarte vigilent în a menţine o diferenţă între sexe pe toate planurile, ceea ce creează atracţie reciprocă şi face viaţa mai picantă. Este ceea ce face să circule cel mai bine energia iubirii.

Nu trageţi în bărbatul de azi

Se întâmplă ca bărbaţii de azi să fie judecaţi fără discernământ de către femeile revoltate contra patriarhatului, în special de femeile cu un *animus* hiperdezvoltat, altfel spus masculine şi dure. Aceste amazoane ştiu să distingă unde se află adevăraţii lor duşmani, căci noii bărbaţi, foarte sensibili, suferă din cauza comportamentului nedrept. Cu atât mai mult cu cât simt suficient de agresaţi de masculii din jungla

patriarhală, cu care se confruntă în lumea economică.

Ar trebui ca toate femeile să-i încurajeze pe bărbaţi în evoluţia lor, viitorul fericit al umanităţii depinde de acest lucru. În fiecare femeie dormitează o Isis, această zeiţă egipteană care şi-a înviat şi reconstituit soţul asasinat şi tăiat în bucăţi.

Partea a treia

Bărbatul, iubirea şi sexul

Efectele conjugate ale caracteristicilor biologice şi ale secolelor de opresiune masculină (căci patriarhatul a însemnat opresiune şi pentru ei) determină la bărbaţi o abordare proprie a iubirii şi sexului: disociere mai facilă între sex şi iubire, distanţarea faţă de sentimente, tendinţa spre poligamie, dihotomie între Madonă şi Prostituată, atracţie pentru femeia ca set: „Ah, ce mai sâni! Ce mai gură!”

Bărbaţii au gusturi, dar şi dorinţe. În această parte veţi afla tot ceea ce aşteaptă bărbaţii de la femei. Iată ce le place şi ce nu (la pat şi prin împrejurimi) şi ce le-ar plăcea să le faceţi şi să le spuneţi. O mică plimbare prin eternul masculin şi visele sale secrete.

9

Bărbatul şi sentimentele

Au bărbaţii inimă? Simt bărbaţii dotaţi pentru intimitate? Pot să facă dragoste fără să iubească? Sunt într-adevăr poligami? La aceste întrebări vom reflecta. Vom vorbi despre bărbat în general, dar există foarte mulţi bărbaţi care se comportă diferit. Bărbaţii aflându-se în plină mutaţie, mai găsim unii care se comportă după modelul vechi, în timp ce alţii sunt în plină evoluţie.

În viziunea clasică se consideră că bărbaţii sunt mai puţin sentimentali, puţin dotaţi pentru relaţii afective şi comunicare interpersonală. Am avea de-a face cu un handicapat afectiv.

Nu stări sufleteşti, trofee!

De fapt, majoritatea bărbaţilor sunt sentimentali. Vedeţi cât de afectaţi pot fi, chiar distruşi după o ruptură afectivă, şi pentru o perioadă lungă de timp. A sugera că

este vorba despre o manifestare a unei nevroze de abandon care i-ar face să regreseze spre dureri infantile nu răpeşte nimic din profunzimea sentimentelor pe care le au. Adevărul este că bărbaţii îşi ascund emoţiile şi îşi interzic să-şi exprime sentimentele.

Ne aflăm în faţa efectelor negative ale civilizaţiilor patriarhale care-l obligă pe bărbat să se arate insensibil. A simţi emoţii şi sentimente, a le spune, a le împărtăşi înseamnă a risca să fii luat drept o fiinţă slabă şi vulnerabilă, într-un cuvânt, lipsită de virilitate. Destinat să comande, să facă ordine, să plece la război, chiar să ucidă, bărbatul nu poate fi sentimental. Şi într-adevăr, din cauză că şi-au sufocat sensibilitatea de-a lungul mileniilor, se poate ca unii să fi devenit genetic insensibili. Cu atât mai mult cu cât, în copilărie, bărbatul nu a cunoscut dialogul intim şi afectuos cu tatăl. Acesta nu-i vorbeşte decât despre rezultate şcolare şi sportive, pe care le pretinde din ce în ce mai bune: „Nu stări sufleteşti, doar trofee!”, astfel îi era discursul.

Totuşi, bărbaţii sunt sensibili şi sentimentali, dar îşi ascund sentimentalismul pentru a se proteja de ceilalţi şi în mod esenţial de femeie. Să admitem că se îndrăgosteşte şi-şi declară sentimentele, atunci riscă să fie respins de cea pe care o iubeşte, ceea ce este nu numai o suferinţă, ci şi o înfrângere. Şi apoi, a fi foarte îndrăgostit şi a mărturisi acest lucru l-ar pune într-o situaţie de inferioritate faţă de femeie. Bărbatul este mult mai vulnerabil decât lasă să se creadă atitudinea lui de dominator. Fără îndoială, el ia această aparenţă dominatoare pentru a ascunde ceea ce este el în străfundurile sufletului.

Totuşi, atunci când are încredere într-o femeie, bărbatul îndrăzneşte să-şi scoată armura şi să-şi dezvăluie nevoia de afecţiune şi de subtilă sensibilitate. Este partea omenească a bărbatului, cea pe care bărbatul de azi nu ezită să o expună, spre marea fericire a relaţiilor dintre femeie şi bărbat. Păcat că bărbatul care îndrăzneşte să se descopere este adesea atât de rănit de vreo femeie cu un feminism orb.

Bărbatul este tandru?

Bărbatul şi iubirea

Ce importanţă dă bărbatul iubirii în viaţa sa? în ancheta lui Pietropinto, din 1977, la întrebarea „Ce credeţi despre a fi îndrăgostit?" aflăm următoarele răspunsuri: „Este lucrul cel mai important din viaţă": 38, 4%. „Este bine, dar putem trăi foarte bine fără": 25, 2%. „Dacă eşti îndrăgostit, raportul sexual este mai satisfăcător": 21, 5%. Dat fiind momentul în care s-a făcut ancheta, putem considera că bărbaţii tradiţionali au răspuns la această întrebare.

O anchetă mai recentă are următoarele rezultate mai îmbucurătoare: trebuie să spunem că se adresa bărbaţilor cu vârste între 25 şi 35 ani, incluzând fără îndoială un număr mare de bărbaţi noi. Aceşti tineri acordau o importanţă deosebită iubirii. Bărbaţii îşi mărturiseau nevoia de afecţiune şi spuneau cam cât de mult îi pune în valoare dragostea unei femei şi cât de mult îi încurajează. Unii se arătau a fi foarte romantici. „A fi îndrăgostit ne transformă, ne maturizează pentru a deveni demni de dragostea unei femei, pentru a o putea impresiona şi proteja". Acest discurs ar fi putut fi ţinut de un cavaler din secolul XI. Că iubirea are o putere de trezire extraordinară este un adevăr universal.

Examinându-l pe bărbatul îndrăgostit, aflăm lucruri remarcabile. De exemplu, că nu se îndrăgosteşte de oricine: inconştientul său îl îndreaptă spre cineva pe care l-a cunoscut deja. Dar unde? în copilărie, era mama sau o soră mai mare sau naşa... Pe scurt, o femeie dragă şi idealizată a cărei amprentă a păstrat-o (în sensul dat de Konrad Lorenz). Femeia pe care a ales-o în prezent este cea pe care a putut să o pună în lăcaşul lăsat de amprenta din trecut, femeia aleasă este şi cea pe care a proiectat portretul-robot al femeii ideale, fantasmate de-a lungul anilor. Şi de data aceasta, ca şi în toate fazele vieţii sentimentale sau sexuale a bărbatului, vedem apărând băieţelul.

Un alt fapt notabil: a se îndrăgosti înseamnă pentru

bărbat a-şi regăsi feminitatea infantilă, uitată în procesul de dobândire a identităţii masculine. Începând cu această proto-feminitate, el s-a ataşat deja de o femeie anume. Feminitatea bărbatului, legată de cea a femeii, este cea care dă calitate şi soliditate poveştilor de dragoste. Invers, libertinajul care-l face să treacă de la o femeie la alta traduce o teamă a bărbatului de a se reîntoarce la această feminitate şi nevoia de a-şi confrunta puterea falică.

O altă descoperire: cuvintele de dragoste ale femeii simt mai mult decât simpla narcisizare a bărbatului, reprezintă o dublă reparaţie: cea a tăcerii mamei în privinţa sexualităţii băiatului şi cea a absenţei feminităţii mamei care se ascunde în spatele maternităţii.

În sfârşit, să ne amintim ceea ce am spus în privinţa ambivalenţei sentimentelor copilului faţă de mamă. La vârsta adultă, alte fapte vor alimenta această paradoxală relaţie iubire-ură. Noul bărbat va putea să iasă din acest paradox trecând de la iubirea egoistă la adevărata

Sex şi sentimente

„Femeile fac dragoste pentru a fi iubite, bărbaţii iubesc pentru a face dragoste”, este aproape un dicton. Aceasta înseamnă că bărbatul ar putea foarte bine să se lipsească de iubire pentru a avea o femeie, dar aceasta nu s-ar putea dărui fără a se gândi la iubire. Altfel spus, bărbatul ar şti mai bine să disocieze sexualitatea de sentimente. Este adevărat? Mai este adevărat?

O anchetă recentă arată într-adevăr că bărbatul investeşte mai puţin în activitatea sexuală decât femeile. La întrebarea: „Puteţi avea relaţii sexuale fără să iubiţi?” 2/3 dintre bărbaţi răspund „Da”, faţă de 1 /3 dintre femei (mai exact 63, 8% şi 35, 9%). Această anchetă arată că în decursul unei vieţi bărbatul are în medie 11 partenere dintre care iubite simt doar 4, 5, iar femeia are 3, 3 parteneri, iar iubiţi vor fi 3. Mai putem constata de asemenea că 33% dintre bărbaţi au fost foarte îndrăgostiţi de prima parteneră, faţă de 64% dintre femei.

Astfel, este foarte adevărat că în activitatea sexuală majoritatea bărbaţilor acordă mai puţină importanţă

aspectului afectiv şi relaţional decât femeia. Aceasta nu acceptă relaţia decât dacă există participare afectivă şi intelectuală, altfel spus, decât dacă iubeşte şi este iubită. Vom remarca totuşi că o treime dintre bărbaţi au nevoie să fie iubiţi pentru a putea să facă dragoste. Asta arată că, ancheta fiind recentă, a fost intervievat un număr mare de bărbaţi cu mentalitate nouă.

De ce bărbatul poate face distincţie între sex şi iubire? Pentru că ştie să distingă mai uşor între nevoie şi sentimente? Pentru că are o viziune mai profană, mai materialistă asupra sexualităţii? Atunci când priveşte o femeie, el este cel a cărui privire îi alunecă instinctiv spre zonele erogene. El, consumator de filme pornografice. El, cu o mentalitate de penetrant fugitiv: să aibă o femeie, să o posede şi să se retragă pentru a fuma o ţigară sau să revină la preocupările lui, ceea ce permite şi impune plăcerea sa explozivă şi scurtă, urmată de o fază refractară.

Dar „este prins chiar cel care credea că prinde”. Se întâmplă ca bărbatul, care la început nu viza decât o relaţie sexuală, să se ataşeze ulterior de o femeie, trecând de la sex la afecţiune. Intensitatea plăcerii resimţite îl leagă de acea femeie care i-o produce. De acum „o are în sânge”. „Recunoaştere” zic unii, „dependenţă” spun alţii: o seamă de endorfine şi de alte molecule ce dau naştere voluptăţii simt responsabile de această legătură. Dar biologia nu este decât un aspect – reductor – al legăturii. Dincolo de chimia corpurilor există chimia conştiinţelor. La început a fost dorinţa, apoi înţelegerea, apoi ataşarea. Dorinţa pune fundamentele, plăcerea uneşte, iubirea încoronează. Bineînţeles, ceea ce am scris priveşte femeia şi bărbatul tradiţionali. Bărbatul de azi îşi revendică dreptul la sentimente. Relaţiile limitate la sex îl interesează mai puţin. El preferă să asocieze sexului inima şi sufletul, pe scurt profunzimea. Îşi recunoaşte nevoia de iubire şi de securitate afectivă. În ziua de astăzi, numai jumătate dintre bărbaţi ar putea să facă dragoste fără a fi vorba şi de sentimente. Invers, femeile actuale revendică

dreptul de a face dragoste fără a iubi. Fac diverse experienţe sexuale, pur fizice, în numele libertăţii cucerite de curând.

Dar, după o perioadă oarecare de iubire liberă, şi unii, şi alţii recunosc că voluptatea, calitatea legăturii sexuale, fericirea care rezultă din aceasta sunt superioare atunci când cei doi parteneri se iubesc. Sunt mai multe zâmbete, mai multă atenţie, mai multă răbdare, amabilitate, tandreţe, generozitate, comunicare, creativitate, încredere, toleranţă, complicitate. O absenţă a limitelor.

Bărbatul este poligam

Este incontestabil că bărbatul tradiţional are tendinţe poligame. Istoria umanităţii şi a religiilor o dovedesc. Profeţii evrei aveau mai multe soţii (David avea 8 soţii, Solomon 700 de soţii şi 300 de concubine). împăraţii musulmani domneau peste haremuri, regii colecţionau favorite, burghezii întreţineau demimondene. Lupanarele, casele de toleranţă, prostituţia în general ar fi existat dacă bărbatul nu ar fi fost poligam?

Pentru a explica această tendinţă, putem recurge la transmiterea genetică: ne tragem dintr-o maimuţă poligamă. Alte explicaţii, de data aceasta biologice, ar fi că bărbatul, prin natura sa, are misiunea de a-şi disemina spermatozoizii (pe care îi posedă în număr de milioane) în cele patru colţuri ale planetei feminine, pentru a asigura supravieţuirea speciei umane. În sfârşit, hormonul masculin, testosteronul, îi conferă bărbatului o irezistibilă dorinţă de a explora şi cuceri universul feminin.

Cât despre explicaţia psihologică, aceasta ar fi următoarea: bărbatul vrea să-şi demonstreze că a devenit adult, adică a ieşit din copilărie şi de sub puterea mamei. Ar fi o modalitate de a exorciza orice suspiciune de homosexualitate pe care o consideră ca fiind o sechelă feminină. Ceea ce-i permite bărbatului această poligamie este facultatea sa de a disocia sexul de iubire şi de a reduce relaţia sexuală la satisfacţia penisului său. Această noninvestire în relaţie îl autorizează să umble din floare în

floare. Totuşi, cum are nevoie şi de securitate afectivă, a adoptat un sistem care pare că-i reuşeşte: acasă femeia legitimă, în afară, suplimentele.

Este curios că bărbatul a limitat el însuşi poligamia, creând căsătoria monogamă cu obligaţia de fidelitate. Ceea ce denotă faptul că bărbaţii din patriarhat se temeau ca nu cumva bogăţia sexuală a femeii să tulbure ordinea publică prin cupiditatea, geloziile şi rivalităţile cărora le-ar fi dat naştere. În plus, monogamia le dădea certitudinea că fiul lor era chiar al lor şi puteau să-i transmită astfel numele şi bunurile. Să observăm că, dacă bărbaţii au pretins de la soţia lor monogamia, ei au continuat să se comporte ca nişte poligami. Femeia, spre deosebire de ei, ar avea o tendinţă monogamă…

Bineînţeles, lucrurile stau cu totul altfel în privinţa noului bărbat şi a noii femei. Mulţi bărbaţi, în special cei tineri, se pronunţă în favoarea iubirii unice şi fidelităţii. „Dacă îmi înşel prietena, înseamnă că nu o respect”. „Aş suferi dacă prietena mea m-ar înşela, deci nu vreau să o pun pe ea în aceeaşi situaţie, să îi produc aceeaşi durere”. „Eu simt interesat mai degrabă de sentimente decât de cur”. Loialitatea redevine o valoare. În schimb, femeia modernă începe să-şi diversifice partenerii. Tocmai şi-a cucerit libertatea, dreptul la plăcere şi la contracepţie, şi-a depăşit tabuurile care o blocau şi devine tot atât de infidelă pe cât este bărbatul său, mai degrabă, era aceasta.

Tendinţele poligamice ale unora şi altora pot face cuplul fragil şi armonia dintre parteneri mai dificilă. Pentru a contrabalansa aceste forţe centrifuge, ar trebui desăvârşită fericirea de a trăi în doi: o comunicare mai bună, un erotism mai bun, mai mult sens unirii dintre femeie şi bărbat.

Madonele şi prostituatele în spiritul bărbatului tradiţional s-a instalat o distincţie între două categorii de femei: madonele sau intangibilele şi târfele. În virtutea unui tabu universal, tabuul incestului: îi este interzis bărbatului să dorească şi *a fortiori* să facă dragoste cu mama, surorile sale, cu femeile cu care este rudă. Aceste

femei fac parte din categoria intangibile, respectabile, într-un cuvânt ele simt Madonele. Am putea spune că bărbatul le consideră asexuate.

Celelalte femei, cele cu care nu este rudă, sunt sexuate şi pot fi dorite şi consumate. Ele nu sunt respectabile. Dacă sunt extrem de seducătoare şi chiar provocatoare, sunt apte să provoace plăcere şi avide să o primească, pe scurt ele sunt contrariul unei mame bune, sunt considerate târfe şi bărbatul poate face cu ele ce vrea. Cel puţin acesta este punctul de vedere patriarhal.

Când o femeie este iubitoare, tandră, distinsă, rezervată îi aminteşte bărbatului de mama lui şi, în materie de sexualitate, va acţiona cu rezervă. Mai târziu, când această soţie devine realmente mamă, devotându-se îngrijirii bebeluşului, atinge pe deplin statutul de femeie respectabilă şi intangibilă. De acum înainte, bărbatului îi este dificil, dacă nu imposibil, să o dorească şi să o posede sălbatic. Cu ea va minimiza relaţia sexuală. Pentru a-şi satisface nevoile, va merge la o femeie exterioară, aparţinând categoriei târfă, amantă sau prostituată, cu care nu are limite.

Numeroşi sunt bărbaţii care recurg la o altă cale: în loc să caute târfă în exterior, o pun în soţie în această ipostază, pentru a o putea folosi astfel, o degradează prin gesturi şi cuvinte, o tratează ca pe o stricată, folosind cuvinte vulgare, lovind-o sau recurgând la acte sadice.

Mai rămâne o a treia cale, folosită de bărbatul de azi: să iasă din dihotomia femeie respectabilă vs. femeie consumabilă şi să facă din femeia aflată în relaţia de iubire – femeie dorită şi dornică, femeie ce are orgasm sau care îşi face partenerul să aibă orgasm – o femeie respectabilă, mai mult, o femeie adorabilă, chiar o zeiţă. Asemenea civilizaţiei orientale, în care orice femeie care se unea trup şi suflet cu un bărbat atingea statutul de Shakti, adică de divinitate. De ce o femeie voluptuoasă ar trebui să fie o târfă, şi nu o zeiţă?

Într-adevăr, de ce crede bărbatul patriarhal că o femeie căreia îi place sexualitatea este o curvă, o stricată,

una căreia să i-o tragi? De ce nu este şi ea respectabilă? De ce să o murdărească? Această atitudine este o manifestare a „fricii masculului” care l-a cuprins pe bărbatul vechi de îndată ce femeia şi-a arătat puterea. Or, puternică este dorinţa femeii, puternică este puterea de atracţie, puternică este plăcerea pe care o face să apară în partener şi pe care o simte şi ea. Pentru a-i exorciza puterea, bărbatului îi trebuie să o înjosească pe femeie.

Bărbatul şi intimitatea

Dacă există o fiinţă pe care nimic nu o predispune la intimitate, aceasta este bărbatul patriarhal. Ferecându-şi sensibilitatea, afectivitatea, tandreţea, senzualitatea, interzicându-şi să-şi exprime emoţiile, nevoile, fără să facă cuiva confidenţe, incapabil să se abandoneze şi să fie pasiv, preocupat, ca să nu spun obsedat, de coit şi de orgasm, această fiinţă nu poate fi în largul său în intimitate. O fiinţă dură şi rece, hiperactivă şi agresivă nu-şi poate afla fericirea într-un dulce şi tandru *laisser faire*.

De altfel, intimitatea trezeşte în bărbatul patriarhal multe spaime: spaima de a nu fi din nou înghiţit în braţele unei femei. Spaima de a nu fi demascat în adevărul său profund, căci în intimitate suntem goi la trup şi la suflet. Ne expunem arătându-ne ceea ce este mai puţin strălucitor înăuntrul nostru – temeri, slăbiciuni, răni – ceea ce riscă să dăuneze autorităţii asupra femeii şi admiraţiei pe care ea i-o poartă. Spaima de a nu deveni moale şi prea sensibil, prea tandru şi deci mai puţin activ, mai puţin agresiv, ceea ce ar dăuna autorităţii şi activităţii sale. Spaima de a nu se fi epuizat, căci intimitatea conduce la sexualitate şi, femeia fiind lacomă, bărbatul trebuie să cheltuiască multă energie pentru a o satisface, ceea ce iarăşi riscă să-i afecteze autoritatea şi activitatea. Spaima, în sfârşit, de a nu se ataşa de ea şi de a nu se afla cu ea, îndrăgostindu-se, scăpând astfel din mâini frâiele destinului. Poţi avea încredere într-o femeie?

În schimb, bărbatul actual este perfect predispus la intimitate: sensibil, sentimental, senzual, tandru, mângâietor, bun comunicator, atent, plăcându-i să se

confeseze şi să primească confesiuni, recunoscându-şi nevoia vitală de intimitate, nefiind deloc obsedat de penetrarea automată şi nefiind astfel nevoit să aibă erecţie încontinuu, se simte în intimitate precum peştele în apă. Căci intimitatea înseamnă să-ţi placă să te săruţi, să îmbrăţişezi, să te ghemuieşti lângă celălalt, să te laşi mângâiat şi să mângâi, să auzi respiraţia partenerului, să simţi cum două inimi bat alături, să spui cuvinte tandre, lucruri intime şi secrete. Să te simţi înţeles, acceptat, susţinut. Intimitatea înseamnă certitudinea că cel puţin o persoană se interesează la modul cel mai profund de tine (chiar îi pasă) şi îţi arată solicitudine.

10

Fascinaţia pentru nuditate

Vederea corpului femeii face mai mult decât să-l bucure pe bărbat: îl fascinează. La el, a vedea trece înaintea celorlalte senzaţii.

Predominanţa vederii la bărbat

Aceasta datează de acum 10 milioane de ani, probabil.

În vremurile acelea, strămoşii noştri îndepărtaţi săreau din creangă în creangă în imensele păduri tropicale din Africa de Est. Într-o zi s-a auzit un tunet surd şi puternic, în timp ce pământul se cutremura şi copacii erau cuprinşi de zguduituri puternice: placa tectonică care purta Asia s-a ciocnit de placa ce susţinea Africa. Partea de est a continentului african s-a scufundat şi o falie imensă s-a creat de la nord la sud, pe o lungime de 4.000 de kilometri. Atunci vânturile din vest, aducătoare de ploaie, nu au mai putut atinge această zonă. Pădurile care o acopereau s-au uscat, făcând loc savanei unde hrana este rară. Pentru a supravieţui, strămoşii noştri au fost nevoiţi să se adapteze. Pe de o parte, şi-au schimbat hrana, din fructivori au devenit omnivori. Din culegători au devenit culegători şi vânători. Pe de altă parte, s-au ridicat pe labele din spate pentru a merge mai bine prin ierburile înalte şi a explora mai eficient cu privirea depărtările, pentru a descoperi pajişti sau vreo gânganie de mâncare.

Ceea ce a avut două consecinţe fundamentale: dobândirea poziţiei verticale, primul pas spre procesul devenirii omului, şi dobândirea unei vederi performante, mai ageră decât cea a femeii. Aceasta, rămasă în vizuină pentru a avea grijă de bebeluş, fiinţa cea mai fragilă din lume, dar şi cea mai dependentă, şi-a dezvoltat simţul tactil.

Iată de ce, doamnelor, de milioane de ani, bărbatului îi place să vă privească şi, în special, să se uite la ceea ce vă face atât de femeie.

Semnale sexuale

Ceea ce vă face femeie este ceea ce în biologie se numeşte „caracter sexual secundar”, lucru pe care-l datoraţi foliculinei, hormonul dumneavoastră feminin. În special formele dumneavoastră sunt rezultatul unei „repartizări specifice a grăsimii”, iar părul lung, contrastând cu aspectul neted al pielii, este rezultatul unei „repartizări specifice a pilozităţii”.

Pe drept cuvânt, aceste caractere sexuale secundare sunt „semnale sexuale” pe care femeia le emite unui mascul pentru a-l seduce. Punctul comun al acestor semnale sunt rotunjimile: sânul este rotund, pântecele este rotund, rotunde sunt fesele, umerii, genunchii şi aşa mai departe.

Totuşi, rotunjimea cea mai eficace, cutia secretă a femeii, este pupila: când o femeie este excitată, înainte chiar ca ea să fie conştientă de acest lucru, pupila i se dilată, se transformă în midriază. Bărbatul primeşte acest semnal fără să fie conştient, fiind irezistibil atras. Frumoasele patriciene romane o ştiau şi îşi puneau în ochi picături de beladonă, un extract dintr-o plantă care dilată pupila.

Care este impactul acestor semnale asupra bărbatului? Captate de ochi, semnalele ating creierul său arhaic, hipotalamusul, etajul primitiv al creierului, unde se află sediul pulsiunilor primare: a bea, a mânca, a se bate sau a face dragoste. Aici se trezeşte pulsiunea sexuală. Bărbatul simte un fior trecându-i prin coloana vertebrală, un bufeu de fericire pune stăpânire pe el, un elan de

energie îi îndreaptă bustul, o dorinţă de a ţine în braţe îi animă braţele, iar dacă impactul este puternic, un aflux generos de sânge îi inundă penisul, îl desfăşoară, îl întinde.

Vedere de pe terase

Predominanţa vederii la bărbat şi existenţa semnalelor sexuale la femeie explică pentru ce bărbaţii dezbracă cu privirea trecătoarele. Este cel mai vechi joc din lume, un jos cu ghicitori. Împodobindu-se cu rochii mulate, scurtându-şi fustele, adâncindu-şi decolteul, femeile facilitează imaginarul masculin. În schimb, arătându-se pe plajă în bikini sau topless, ele scuteircuitează acest imaginar. Nu mai este niciun joc, este doar banalizare şi insensibilitate. Vânătorului preistoric care a rămas în bărbat nu-i place ca prada să-i pice goală în ochi, este mai puţin excitant.

Piese de schimb

Referitor la viziunea pe care bărbatul o are asupra corpului femeii, trebuie ştiut că el are particularitatea de a-l vedea şi a pune mâna pe el pe bucăţi. Altfel spus, bărbatul nu percepe femeia în totalitate, ci o detaliază, o compartimentează. El observă ochii frumoşi, picioarele frumoase, sânii frumoşi etc. Plecând de la unul dintre aceste segmente se poate înflăcăra, aprinde, îndrăgosti. Se poate ataşa de o femeie care nu-i place şi chiar căsători cu ea numai pentru că are sâni frumoşi. Într-o oarecare măsură, se căsătoreşte cu sânii. Nefericirea constă în faptul că, într-o zi, îşi va da seama că purtătoarea acestui semnal sexual nu este într-adevăr cineva cu care el poate fi fericit. Sau că sânii aceia au silicon. Nefericirea este că făcând dragoste cu piese de schimb, bărbatul nu reuşeşte să găsească plenitudinea pe care o aduce uniunea corpurilor.

Sânii şi faţa

O anchetă recentă a Observatorului Vania despre „Intimitatea femeii” pe 750 de subiecţi bărbaţi este extrem de instructivă. „Care este partea corpului femeii care vă seduce cel mai mult?” 23% dintre bărbaţi au răspuns sânii, 20% faţa, 13% fesele, 5% picioarele, 1% mâinile. Aceste

rezultate arată cât de mult evoluează bărbaţii şi că nu mai sunt instinctiv, animalic atraşi de semnalele cele mai sexuale precum fesele.

Constatând atracţia pe care o exersează ochii şi faţa, putem crede că ancheta a avut un număr mare de subiecţi bărbaţi cu mentalitate nouă. Ceea ce confirmă şi repartizarea pe clase de vârstă: sânii sunt doriţi de 34% din cei cu vârste între 50 şi 60 de ani, faţă de cei 9% din cei cu vârste cuprinse între 15 şi 18 ani. Privirea, de 31% având vârsta mai mică de 25 de ani, faţă de 15% trecuţi de 45 de ani. Proporţia bărbaţilor moderni este, în mod logic, mai mare la tineri.

Cât despre primul loc acordat sânilor, acest lucru nu traduce numai atracţia pentru un semnal sexual remarcabil, ci atracţia pentru locul în care, copil, bărbatul a cunoscut o stare paradiziacă: atingere moale, caldă, blândă, învăluitoare, unde auzea vocea fermecătoare a mamei, unde era legănat, unde îşi liniştea foamea angoasantă, coşmarul înfricoşător, colica atroce sau durerea creşterii dinţilor. Desigur, pentru adultul care a devenit, această minime care este sânul este şi o zonă erogenă majoră: prin el femeia simte senzaţii plăcute, ajungând până la plăceri extreme. Prin el se pregăteşte femeia să se dăruiască bărbatului, prin el se excită bărbatul, ajungând la erecţie.

În ancheta citată, ochii şi faţa erau pe poziţia a doua, respectiv a treia. Or, tocmai prin acestea se exprimă inima şi sufletul femeii, ceea ce ar putea fi reconfortant în aceste vremuri pline de obsesii sexuale: pupilele despre care am vorbit deja şi buzele cu atât mai senzuale, cu cât sunt mai pline. Buzele femeii fac parte din arsenalul seducţiei, de aceea ele veghează la consolidarea acestei seducţii colorându-le în culori cât mai vii. Unele, pentru a părea şi mai seducătoare, îşi îngroaşă buzele injectându-şi colagen.

Magică nuditate

Bărbatul simte o adevărată beţie faţă de nuditatea femeii. Astfel, arta feminină a dezbrăcării în faţa lui este veche de când lumea. Poate fi practicată în public –

striptease-ul actual –, dar numai în intimitate, când femeia iubită îndrăzneşte să se dezbrace cu ostentaţie pentru ochii frumoşi ai amantului său, evenimentul atinge apogeul. Fericirea şi recunoştinţa bărbatului nu îşi află egalul decât în îndrăzneala şi generozitatea femeii. De aceea nuditatea amanţilor nu a fost banalizată.

Din păcate, în viaţa de zi cu zi, oamenii se îmbracă şi se dezbracă, se expun goi la modul cel mai obişnuit, ca şi cum celălalt ar fi absent sau ca şi cum ar fi la gimnaziu. Mai rău, la baie îşi spală fesele, dinţii, sexul sub privirea indiferentă a celuilalt. Nuditatea ar trebui folosită cu parcimonie, încercând salvarea puterii erogene şi magice a nudului. Aici pudoarea se aliază cu erotismul. Nu vă dezgoliţi în faţa celuilalt decât pentru a servi dorinţei. Rezervaţi afişarea sânilor, a feselor, a coapselor, a părului pubian doar pentru momentele privilegiate, pe care voi le alegeţi. Atunci dezgoliţi-vă cu strălucire, oferiţi-vă cu fast. Dar păstraţi ceva ca să vă sublinieze goliciunea, o brăţară sau o urmă de parfum. Atunci bărbatul va adora trupul dumneavoastră mereu altfel.

Trubadurii şi cavalerii iubirii curteneşti – pe numele ei adevărat „cortezia” – aveau un adevărat cult al nudităţii femeii, chiar şi atunci când această iubire se dorea platonică. Înainte de apariţia corteziei în secolul XII, bărbaţii aveau puţin respect pentru femeie, pe care o considerau ca fiind o fiinţă inferioară, ajungând până la a contesta că ar avea suflet. Trubadurii au răsturnat această situaţie şi au făcut din femeie subiect de iubire şi adoraţie. Nu au acceptat ca relaţia dintre femeie şi bărbat să se rezume la lubricitate, au dorit ca în relaţia dintre cei doi să fie implicate trup, inimă şi suflet. De aceea, au inventat dorinţa amânată, o dorinţă cu finalitate mereu amânată şi care de atunci s-a transformat în „fin amor”, care este iubire de suflet, dar nu lipsită de componenta trup. Doamna îi acorda cavalerului „recompense”. Prima este „contemplarea Doamnei goale”, pretendentul având dreptul să asiste la dezbrăcarea sau ceremonia de culcare a frumoasei sale. A doua era „assag” sau încercarea, el

avea dreptul să se întindă în patul Doamnei, alături de ea, amândoi fiind goi. El o îmbrăţişa, dar nu putea face nimic mai mult.

În toate civilizaţiile, corpul gol al femeii are o putere magică care îl „farmecă" pe bărbat. Această magie este de sorginte în acelaşi timp estetică şi sacră. Magia estetică este legată de rotund, care este formă perfectă, cea care-i inspiră pe artişti încă din zorii umanităţii. Cât despre puterea sacră a nudului, acest lucru inspiră respect bărbatului şi-l aduce la un nivel de conştiinţă elevat. Cea mai mare parte dintre primitivi acordau trupului femeii efecte speciale. Instinctiv, percepem că această nuditate are de-a face cu metafizica şi transcendenţa. Privită din acest unghi, dorinţa bărbatului de a contempla o femeie goală şi actul de a dezbrăca femeia dobândesc o altă dimensiune, adu când o mai mare fericire.

Diverse consecinţe

Predominanţa vederii la bărbat are şi alte consecinţe: de-a lungul relaţiei sexuale, bărbatul vrea să o privească pe femeie, mai ales când acesta atinge extazul orgasmului. Vederea femeii în timpul orgasmului îl transportă pe bărbat. Trebuie spus că frumuseţea specială care apare pe faţa femeii în extaz îl bulversează, îl răvăşeşte. Faţa este diafană, luminoasă, ochii deschişi asupra cine ştie cărei lumi care are ceva din universal şi eternitate. Da, această privire îl impresionează pe bărbat şi îl umple de respect.

Bărbatul este fascinat de tot ceea ce pune în valoare formele feminine, tot ceea ce o îmbracă sau o învăluie, rochii, fuste, cămăşi, dessous-uri, chiloţei, lenjerie intimă, coliere, pantofi, brăţări.

Obnubilat de aceste forme, are tendinţa de a o judeca după aparenţe. Femeile, în schimb, deşi sensibile la forma exterioară a bărbatului, ţin şi la calităţile profunde, ceea ce este mult mai înţelept.

Bărbaţilor le place „porno".

Cei mai mulţi bărbaţi iubesc clişeele şi filmele pornografice. De ce? Pentru că le place să privească, pentru că pot disocia sentimentul de sex. De altfel, aceste

filme simt făcute de bărbaţi pentru bărbaţi.

Producţiile pornografice au şi ceva efecte pozitive: le pot servi bărbaţilor lipsiţi de experienţă instruire (dar deformată). Îi pot ajuta pe bărbaţii cu blocaje, pot reactiva bărbaţii amorţiţi sexual, pot compensa „lipsa" bărbaţilor singuratici – virtual.

Dar, în acelaşi timp, efectele negative sunt numeroase, într-o primă fază, filmul îi excită pe bărbaţi, le dă chef să facă dragoste. Dar când filmul s-a sfârşit, simt o senzaţie de lipsă şi de singurătate şi mai mare. Adesea se masturbează, ceea ce-i linişteşte, dar le măreşte senzaţia de singurătate atunci când sunt singuri.

Aceste filme le pot da complexe şi chiar angoase. Actorii porno au penisuri gigantice, capabile de o erecţie permanentă. Realizează fără greş copulări multiple, în nenumărate poziţii, cu numeroase partenere. Ceea ce reprezintă performanţe fizice de neatins pentru un bărbat normal. Ceea ce nu se spune este că aceste penisuri sunt raritäţi ale naturii şi că erecţia lor este întreţinută artificial cu injecţii intercavernoase.

Atitudinea bărbaţilor faţă de femei este caracterizată de lipsă de respect. Femeile simt reduse la obiecte sexuale, nu sunt fiinţe umane. În plus, bărbaţii sunt violenţi şi dominatori. În orice caz, nu sunt niciodată tandri. Partenerii, bărbaţi şi femei, sunt reduşi la organe sexuale sau la un segment din corpul lor. Aproape că nici nu au faţă, nici voce. Relaţia dintre femeie şi bărbat nu este o relaţie interpersonală şi umană. Schimbul sexual este departe de ceea ce se întâmplă în mod real între un bărbat şi o femeie. De exemplu, bărbaţii reali nu ejaculează automat pe faţa partenerei lor.

Raporturile sexuale sunt rapide şi multiple, ceea ce nu este valabil în realitate şi este lipsit de satisfacţie pentru parteneri, în special pentru femeie. În aceste filme, femeile se dezbracă şi se oferă în cel mai scurt timp. Fac dragoste imediat şi au orgasm rapid. Lucru care nu se întâmplă în realitate, cu unele excepţii – un minimum de timp este necesar pentru a se apropia, a se seduce, a se

dărui unul altuia şi a avea orgasm. Nu există nici înainte (curtea, preliminariile) nici după (postludiu, mângâieri, liniştire, plenitudine). Protagoniştii nu au personalitate, resort psihic, spirit şi ceea ce fac nu are sens. În sfârşit, scenele sunt stereotipe şi filmele se repetă. În plan imaginar, totul este sărac. Nu există nici scenariu, nici dialog.

Drama este că aceste filme servesc drept puncte de reper pentru mulţi bărbaţi şi, mai rău, pentru mulţi adolescenţi.

Or, ele creează o imagine deformată, inumană a ceea ce înseamnă comportamentul sexual şi a ceea ce ar trebui să fie o relaţie intimă între două fiinţe civilizate.

11

Le place, le-ar plăcea, nu le place

Le place

Femeia ideală are un fizic drăguţ, este „bine făcută”, dar nu excesiv de sexy, oarecum rezervată şi mai degrabă distinsă. Psihologic este sensibilă, dulce, tandră, afectuoasă, atentă la nevoile celuilalt, sinceră, inteligentă, generoasă, echilibrată. Sigură pe ea, fără nimic ostentativ.

Bărbatul tradiţional insistă asupra îngrijirilor pe care această femeie i le poate acorda: o vrea atentă la dorinţele lui, devotată, preocupată de el, înţelegându-l, făcând tot ceea ce vrea el. Acest bărbat ţine seama şi de spaimele pe care ea i le-ar putea inspira: nu este prea cochetă, nici prea încăpăţânată, deloc dominatoare şi nici infidelă.

Bărbatul de azi insistă asupra calităţilor interioare ale acestei femei şi le pune înaintea calităţilor fizice. O vrea deschisă, vie, naturală, independentă. Şi doreşte ca viaţa ei interioară să fie bogată. Şi unul, şi altul insistă asupra curăţeniei, trebuie să fie îngrijită şi mai ales sexul trebuie să fie curat.

În sexualitate în ceea ce priveşte sexualitatea şi rolul femeii, bărbatul vechi şi bărbatul de azi au păreri diferite, primul fiind încă atins de „frica masculului”, al doilea, pe cale de a se vindeca. Bărbatul vechi doreşte ca femeia să fie virgină pentru a o putea iniţia, a o face să descopere

plăceri şi a o învăţa el însuşi rudimente de erotism. Această dorinţă de a fi primul se explică printr-o frică: dacă este deja „formată”, s-ar putea să fie „deformată”, adică prea „fierbinte”, exigentă, iar el riscă să fie supus comparaţiilor. Dacă o vrea virgină, nu o vrea şi inocentă, prostuţă, ci mai degrabă o bună elevă pentru a putea participa.

Totuşi eleva bună nu va trebui să-şi întreacă maestrul: să nu fie prea activă, să nu aibă iniţiative, nici să ia decizii, să nu fie prea avidă, prea dornică. Bărbatul ştie prea bine că are limite în privinţa numărului de orgasme şi a capacităţii de a avea erecţie, în timp ce femeia este sexual nelimitată. Aici transpare spectrul femeii nesătule. Lucrul de care îi este teamă bărbatului este să nu fie epuizat, că nu va putea să-şi satisfacă partenera sau că va deveni sclavul ei sexual. Mai mult ca orice, îi este teamă că va fi înşelat sau abandonat dacă femeia este prea avidă, iar el nesatisfăcător.

Bărbatul actual vrea o femeie emancipată care să aibă experienţă şi tot atâta dorinţă cât el, să juiseze ca şi el, să reacţioneze, să-şi exteriorizeze plăcerea, să fie activă, întreprinzătoare, îndrăzneaţă, să dea tot atât cât primeşte, să fie inventivă, să inoveze, să varieze, să ceară lucruri pe care şi le doreşte, să se străduiască să înţeleagă ceea ce vrea bărbatul, să-i pese de plăcerea lui, să nu aibă false pudori, rămânând totuşi pudică.

Bărbatul s-a săturat să fie singurul activ, să facă el totul, să aibă iniţiative, să conducă toate jocurile erotice. Este anxiogen, este epuizant. I-ar plăcea şi lui să se poată abandona. Vrea să pună capăt acestei concepţii occidentale, după care femeia trebuie să fie pasivă şi să nu facă nimic, în timp ce bărbatul este singur responsabil cu plăcerea, totul bazându-se de fapt pe capacitatea lui erectilă. Bineînţeles, nu femeia este responsabilă de inerţia sa, bărbaţii timpurilor trecute i-au impus inerţia, ei i-au impus imobilitatea şi i-au interzis voluptatea. „O femeie cinstită nu are plăceri!” Mişcarea, strigătul sunt apanajul târfelor.

Multe femei încă nu îndrăznesc să facă niciun gest spre bărbat, de frică să nu fie luate drept stricate, multe nu îndrăznesc să ceară ce le-ar plăcea, de teamă să nu-l supere pe bărbat, multe se abţin să nu ţipe, pentru a nu-l speria pe bărbat. Este adevărat că o femeie cu iniţiativă îi mai poate înfricoşa pe unii bărbaţi, frică provenind din nesiguranţa că el nu este la înălţime, frică născută din eventualitatea că ea ar putea să aleagă pe altul. Această frică poate provoca inhibiţii şi unele accidente de erecţie.

Dar, cel mai adesea, bărbatul actual îşi depăşeşte temerile şi vrea ca femeia să fie activă. Ea poate, partea ei yang îi permite. A făcut-o în special în Orient, unde de milenii ea este iniţiatoarea împăraţilor şi a tuturor bărbaţilor. A fi activă înseamnă să faci, să ceri, să exprimi. Dar nu este vorba, desigur, ca femeia să facă totul şi să devină un fel de învăţătoare a sexului. Într-un cuplu armonios, femeia şi bărbatul vor fi co-creatorii voluptăţii şi vor alterna rolurile activ-pasiv. Această metamorfoză a femeii, emanciparea ei sexuală, va face învechită şi depăşită dialectica madonă-târfă. Femeia va putea să fie „respectabilă” cu corpul ei care se bucură de orgasm (ceea ce se spunea că este specific unei „târfe”). Mai trebuie ca bărbatul să se metamorfozeze şi el şi să-şi învingă spaimele: frica de a nu fi la înălţime şi, în consecinţă, de a nu fi părăsit sau înşelat, frica de a nu se epuiza încercând să o satisfacă, toate aceste frici sunt la originea fricii masculului. Reţinerea ejaculării îi va permite bărbatului să satisfacă total femeia fără a se obosi. Atunci se va sfârşi cu temerile.

Le-ar plăcea

Atunci când bărbaţii simt întrebaţi ce le place să le facă femeile cel mai adesea sau mai bine în materie de erotism, ei înşiră un anumit număr de dorinţe. O adevărată litanie.

Femeile să fie interesate de sexualitate. Totuşi, mulţi bărbaţi recunosc că ele sunt din ce în ce mai mult.

Să le placă mai mult şi să-şi exprime plăcerea.

Să fie mai active: mai iniţiate, să participe mai mult,

să inoveze mai mult.

Să vorbească mai mult, în special să-l încurajeze şi să-l admire pe bărbat. Şi mai ales să vorbească, pentru a-l învăţa pe acesta corpul lor sexual şi funcţionarea acestuia: care este situaţia clitorisului şi a punctului G, cea mai bună modalitate de a le mângâia, de a le stimula, poziţiile pe care le preferă şi mişcările cele mai potrivite care să le facă să juiseze.

Să nu ezite să-l îndrume pe bărbat cu vocea şi gestul.

Să spună ce vor şi ce nu vor.

Să nu se „năpustească" asupra penisului, să nu îl „atace" chiar de la început, chiar dacă este în erecţie. Dificultatea bărbaţilor, mai ales a celor tradiţionali, constă în a rezista la imperiosul apel al penisului care îi împiedică să extindă erotismul la ansamblul întregului corp. Să se ocupe mai mult şi mai bine de penisul lor: să-l mângâie mai mult, să-l sărute mai mult, mai multe felaţii şi mai bune.

Să accepte şi să ceară mai multe săruturi vulvare („cunilingus").

Să iniţieze şi să accepte mai multe poziţii.

Să se ocupe mai bine de orgasmele lor, să nu le lase doar în responsabilitatea bărbaţilor. În orice caz, să nu simuleze niciodată. A ascunde aceasta împiedică orice progres, în timp ce a spune adevărul obligă la căutarea cauzelor şi la îmbunătăţirea felului de a fi şi de a face.

Să facă mai des dragoste. Să ne amintim frecvenţa medie pentru un adult de 25 – 35 de ani: 6% din cupluri fac dragoste în fiecare zi, 70% de două ori pe săptămână, uneori de trei, 21% o dată pe săptămână, 2% o dată pe lună, 1% şi mai puţin. Aceste medii nu simt o obligaţie, fiecare are dreptul de a avea propriul temperament, ritm şi să se simtă bine.

Să facă dragoste mai des în afara orelor obişnuite, care după statistici sunt dimineaţă la trezire pentru 12% dintre cupluri (fără îndoială datorită trezirii triumfale a bărbatului, altfel spus din cauza erecţiei din zori), după siestă 13%, seara la culcare 48%. Bărbaţii ar vrea să facă dragoste adesea după-amiază sau în timpul nopţii.

În schimb, ele să accepte fără resentimente că ei nu au chef să facă dragoste şi că nu pot avea erecţie.

Bărbaţii de azi revendică dreptul de a nu avea erecţie sistematic. La modul general ar vrea ca femeile să nu le mai pretindă obligativitatea de a avea performanţe.

Să facă mai mult striptease înainte de a i se alătura în sfârşit, ca ele să laude şi să fie încântate de frumuseţea corpului şi sexului partenerului, să-i laude nuditatea, cum o fac şi bărbaţii cu nuditatea feminină, să le aprecieze cutare sau cutare parte a corpului, să contemple cutare sau cutare detaliu, să-i admire la modul cel mai sincer organul masculin, la urma urmei este actorul celor mai mari plăceri şi voluptăţi supreme. Să termine cu resentimentele faţă de acest falus vinovat de a fi instaurat falocraţia. Bărbatul de azi a întors pagina atitudinii macho, femeile să-l ierte.

Nu le place

Există comportamente feminine ce nu-i plac bărbatului, punându-l pe fugă.

Bărbatului nu-i plac femeile care sunt lipsite de feminitate sau, mai rău, cele grosolane şi vulgare.

Nu îi plac femeile posesive, care-l pândesc sau îl spio-Suportă cu greu femeile dominatoare sau agresive, cele care îi ameninţă libertatea sau personalitatea.

Nu îi plac femeile care vorbesc prea mult despre fostul lor amant, mai ales când fac elogiul capacităţilor erotice. Acest lucru îl pune într-o situaţie de competiţie, ceea ce îi trezeşte frica de a nu fi la înălţime.

Nu se simte în largul lui cu femeile prea inteligente, mai ales dacă acestea se arată suficiente. Dar se plictiseşte în compania proastelor.

Cele prea vorbăreţe îl agasează şi-l plictisesc.

Disperatele şi deprimatele, după un prim elan protector, sfârşesc prin a-l plictisi.

Femeile uşor accesibile le foloseşte uneori, dar nu se căsătoreşte cu ele.

Bărbatului nu îi plac femeile prea slabe, nici prea grase, cele care se neglijează, lipsite de eleganţă, prost

îmbrăcate, prost fardate, nepieptănate, cu păr pe faţă sau pe picioare, lasă-mă să te las.

Dar, mai mult ca orice, le detestă pe cele nespălate, a căror gură, axilă şi sex emană mirosuri.

În sfârşit, în plan sexual, nu le plac femeile pasive, reci, care nu arată interes pentru sex.

12

Bărbatul şi mângâierile

Toate părţile corpului au potenţial erogen. Ele pot deveni surse de senzaţii plăcute, chiar voluptuoase. Domeniul erotic este infinit. Noi trebuie să-l explorăm cu ajutorul mângâierilor! „Geniul speciei umane a făcut-o să inventeze mângâierea”, scrie Gerard Zwang, autorul *Funcţiei erotice*. Mai trebuia ca natura, în bunătatea ei infinită, să-i dăruiască omului mâna.

Pentru a fi mai uşor accesibile, am clasat mângâierile în trei categorii „geografice” repartizate în trei cercuri concentrice. În centrul corpului se află primul cerc care conţine organele sexuale – câţiva centimetri pătraţi de mucoasă hipersensibilă. În jurul lor, se află al doilea cerc care cuprinde pubisul, faţa internă a coapselor, perineul şi marginea anusului – câteva zeci de centimetri pătraţi de piele destul de sensibilă. Dincolo se află al treilea cerc, imensa suprafaţă cutanată care începe de la gleznă până în creştetul capului, însumând 2000 de centimetri pătraţi de o sensibilitate mai mare decât s-ar crede. Celui de-al doilea cerc îi adaug şi sânii, a căror sensibilitate este extrem de rafinată, totuşi mai mult la femeie decât la bărbat, cu unele excepţii, şi în conexiune cu organele sexuale.

Este bărbatul un centrat pe sex?

Unii cred că bărbatul nu ar fi foarte mare amator de mângâieri – să dăruiască şi să primească –, la el sexualitatea s-ar reduce la episodul penetrare-ejaculare, secvenţă rapidă, scurtă şi csavicompulsivă, redusă ca desfăşurare la primul cerc, fără înfloriturі inutile, în care acţiunea o ia înaintea simţurilor.

Este adevărat că bărbatul, datorită tipului de erecţie, simte o dorinţă imperioasă, aproape irezistibilă să

pătrundă în corpul femeii. Dar o femeie care se manifestă în esenţa feminităţii sale poate simţi de asemenea o nevoie acută de a fi penetrată, reacţie consecutivă turgescenţei manşonului vascular care înconjoară vaginul şi pe care am putea-o denumi de asemenea „erecţie”.

Pe de altă parte, numeroşi factori culturali au îndepărtat bărbatul de la mângâierile pielii. Bărbatul vechi evită să se lase în mâinile femeii, de teama de a nu-i deveni sclav, în schimb, în cazul femeii, factorii culturali predispun la mângâieri. Pe de o parte, este unanim acceptat ca femeile să fie sensibile şi mângâietoare, maternitatea fiind o şcoală a mângâierilor. Faptul că bărbaţii se ocupă din ce în ce mai mult de progeniturile lor va contribui la trezirea puţin câte puţin a simţului tactil.

În sfârşit, rolurile şi sarcinile pe care şi le asumau bărbaţii îi împiedicau să-şi rafineze sensibilitatea cutanată. Civilizaţia şi diviziunea muncii au dat vânătorilor, războinicilor, agricultorilor şi constructorilor o inimă de piatră şi mâini de fier.

Totuşi, dacă privim la microscop pielea bărbatului, are aceeaşi structură şi acelaşi număr de receptori senzitivi ca şi pielea femeii. De altminteri, odată cu dispariţia muncilor manuale, nu mai poţi diferenţia, privind şi pipăind, mâna unui bărbat de mâna unei femei. La orizont apar bărbaţi cu inimă de mătase şi mâini de catifea.

În timpul stagiilor de reabilitare a pipăitului, am putut să fac anumite constatări uimitoare. Dacă în cursul primelor stagii, din anii 1988, prezenţa însemna 1 sau 2 bărbaţi la 8 sau 9 femei, în cursul seminariilor din anii 1995 şi următorii, numărul lor atingea 4 sau 5 la 6 femei. Asta înseamnă că proporţia bărbaţilor cu mentalitate nouă creşte într-un ritm fericit.

În cursul primelor seminarii, se întâmpla adesea ca bărbaţii să cedeze, erau cuprinşi de angoasă, bătăile inimii li se accelerau, îi lua ameţeala, se întâmpla chiar să vomite. Explicaţie: bărbaţii poartă în inconştientul colectiv de mii de ani interzicerea simţului tactil, iar această

interzicere a fost întărită de viaţa individuală; atunci când simt atinşi, suportă cu greu revelaţia stării de bine şi de plăcere pe care le-o aduc mângâierile şi devin conştienţi de o absenţă abisală care se află în ei de la naştere. Este mai ales cazul bărbaţilor ale căror mame sau partenere s-au arătat a fi foarte frustrante. Vedem cât de departe au fost ţinuţi bărbaţii de dimensiunea tactilă.

Rugându-i pe participanţii la aceste stagii să se lege la ochi, le-am propus să dea o notă de la 1 la 5 senzaţiei de plăcere (magnetism, blândeţe, stare de bine) create de mâinile care le atingeau şi masau propriile mâini. S-a dovedit că nota cea mai mare i-a fost atribuită şi unei femei şi unui bărbat, ceea ce demonstrează că şi bărbatul, şi femeia au aptitudini tactile.

Bărbaţii se schimbă

Bărbaţii se schimbă şi-şi schimbă sexualitatea masculină. Bărbaţii îşi dau seama că terorismul „virilităţii" patriarhale le-a mutilat *anima* – yin-ul lor –, le-a sufocat sensibilitatea şi le-a restrâns senzualitatea, având drept consecinţă o relaţie sexuală redusă la o ejaculare obţinută în două minute. Visează să iasă din „genitalitate", să-şi extindă schimburile sexuale la întregul corp, să-i exploreze toate faţetele, să-i descopere multiplele zone erogene, percepând şi altfel de senzaţii. Visează, de asemenea, să nu fie nevoiţi să se mulţumească doar cu rolul activ şi să poată şi ei să guste din abandon şi receptivitate. Şi să încetinească timpul, până la a-l suspenda. Cei care încep să-şi îndeplinească aceste vise, să descopere plăceri senzuale mai rafinate, mai subtile, încep să le savureze.

Bărbatul care se converteşte la această formă de relaţie îşi dă seama că este plin de creativitate. Ca şi cum i s-ar revela adevărata personalitate şi ar vrea să recupereze toţi anii pierduţi. Gata cu rutina, iată că îşi imaginează tot felul de mângâieri noi, iată-l atent la fiecare centimetru de piele.

Astfel se plasează într-un alt tip de erotism, total, împărtăşit, care aduce nu numai mai multă plăcere, dar şi o nouă sursă de energie şi pace. O nouă sursă de energie:

senzaţii multiple pe suprafeţe mai întinse fac să circule energia, repartizând-o în fiecare punct de pe corp, şterg oboseala fizică şi psihică. Uşurare şi pace: endorfinele eliberate prin stimularea pielii înlătură tensiunea nervoasă şi diminuează stresul. Foarte adesea, când sunt preocupaţi sau obosiţi, bărbaţii spun că nu le stă mintea la asta şi refuză să se lase mângâiaţi, dar, făcând acest lucru, refuză însuşi tratamentul tensiunii nervoase în care se află şi al oboselii de care suferă. Dacă se hotărăsc în clipele acelea să se lase mângâiaţi sau masaţi, la nivelul muşchilor frapezi, de exemplu, această zonă cuprinsă între gât şi umeri care duce povara stresului, atunci vor constata că, după câteva minute, se destind şi se regenerează în mod miraculos.

În sfârşit, bărbatul care accede la acest erotism miraculos descoperă că unirea sexuală cu femeia iubită este completă, că ea este o adevărată comuniune şi că, după acest schimb, rămâne o armonie fericită şi durabilă.

God save the Queen!

Femeile au primit de la Destin toate predispoziţiile spre tandreţe şi mângâieri. Imensa lor majoritate le-au folosit pentru a le oferi copiilor şi bărbaţilor comori de fericire. Unele totuşi le-au neglijat şi nu prea se servesc de ele pentru a aduce plăcere pielii (şi sexului) partenerului lor. Specia feminină nu înţelege că este populată de femei dotate, dar şi de femei egoiste, rapide, stângace, leneşe, ignorante.

Recenta emancipare a femeii a cauzat anumite „pagube colaterale” în planul mângâierilor. În dreapta lor revoltă împotriva statutului infamant pe care l-a impus patriarhatul, femeile au fost constrânse să-şi dezvolte *animus-ul*. Din nefericire, unele au crezut că pot să renunţe la *anima* lor, ceea ce le-a făcut mai puţin tandre, mai puţin mângâietoare. Această divergenţă de evoluţie nu este bună pentru armonia dintre cele două părţi ale umanităţii. Vă rog, lăsaţi fiecare să vi se dezvolte partea feminină! Feminitatea nu este ea viitorul umanităţii?

Pielea, un ţesut extraordinar

Mângâierile din cercul al treilea se referă la toată suprafaţa cutanată. Adică pielea (sexul şi împrejurimile lui făcând parte din primul cerc).

Multă vreme s-a crezut că este un simplu ţesut de ambalaj al corpului. De fapt, se dovedeşte a fi şi un organ senzorial – conţine simţul tactil sau pipăitul – care este simţul cel mai întins şi cel mai bogat. Într-adevăr, se întinde pe 18.000 de centimetri pătraţi şi este îmbogăţit cu 1.500.000 de receptori senzoriali (fiecare centimetru pătrat conţinând între 5 şi 135 de receptori, în funcţie de zonă). Pielea nu este deci un simţ grosolan, contrar părerii comune, ea este la fel de fină ca simţurile nobile, precum vederea sau auzul. Pielea mâinilor, în special cea de pe degete, este cea mai sensibilă. Aici densitatea receptorilor poate atinge 135 pe centimetru pătrat.

Este important să ştim că suprafaţa care reprezintă mâna este la fel de vastă ca cea care reprezintă suma trunchiului, braţelor şi picioarelor. Adică numărul neuronilor senzitivi care pleacă de la mână este aproape la fel de important ca numărul celor care pleacă de pe suprafaţa totală a corpului (mai puţin gura). Şi cu aceasta subliniem încă o dată cât de important este simţul tactil şi ce impact erotic şi psihic poate avea – mângâieri, îmbrăţişări, masaje.

Pielea este sediul unei energii pe care ştiinţa occidentală o ignoră, dar pe care medicina orientală a studiat-o aprofundat şi de a cărei descoperire s-a folosit. Această energie provine din energia universală care parcurge cosmosul – chiul – ea circulă prin corp, în special prin piele, unde are căi proprii: meridianele energetice. Sănătatea deplină depinde de cantitatea totală de energie şi de libera sa circulaţie. Nimeni nu se îndoieşte că atingerea amoroasă pune în mişcare această energie: între pielea celor doi parteneri, mai ales la nivelul mâinii, se produc schimburi energetice care au ca efect descărcări de energie sau mişcări energetice.

Fără îndoială, aceste multiple schimburi de energie care se produc în intimitate simt la originea efectului

antioboseală şi re-energizant resimţit la contactul celor două corpuri. Astfel, bărbaţii, care altă dată respingeau mângâierile şi masajul, sunt primii care le cer astăzi, odată ce au putut constata cât sunt de revigorante.

O altă particularitate a pielii este că emite mirosuri. Or, mirosurile au un rol important în erotism. Ele au repercusiuni profund emoţionale, fie plăcute (valuri de fericire, stare de bine, atracţie), fie dezagreabile (stare de rău, repulsie). Aici intervine memoria olfactivă care îşi are sediul în amigdala limbică – şi care face ca un miros actual să trimită la unul trecut, cu care se poate asocia un eveniment plăcut (un eveniment legat de mamă, o iubire din copilărie, prima fată pe care am mângâiat-o etc.).

Anumite parfumuri, formate din molecule odorifere numite „feromoni", joacă rolul de mesageri ai dorinţei. Inhalate, stimulează, prin mucoasa nazală, centrul pulsiunii sexuale – situat în hipotalamus. Astfel se naşte dorinţa. Bărbatul a fost dintotdeauna sensibil la mirosurile emanate de femeie (miros de transpiraţie, secreţie vaginală etc.). Totuşi, mirosurile nu mai sunt afrodiziace atunci când se învechesc prea mult, căci bacteriile degradează moleculele.

Nevoia de stimulare cutanată

Bărbaţii sunt mai puţin reticenţi faţă de mângâieri de când ştiu că stimularea cutanată este o nevoie biologică fundamentală la fel de vitală ca nevoia de aer, de hrană, de apă. Numeroase observaţii sau experimente au arătat că, dacă nu sunt atinse, animalele nu se pot dezvolta normal. Tot aşa numeroase observaţii în maternităţi, orfelinate, spitale arată că oamenii, copiii ca şi adulţii, nu se pot bucura de o bună stare de sănătate şi de un bun echilibru psihic dacă nu simt atinşi cu dragoste.

Stimularea pielii are nenumărate efecte pozitive, între care: creşte vitalitatea, decontractează muşchii şi viscerele, activează circulaţia venoasă etc. Dar acţiunile cele mai importante privesc psihismul, şi acelea sunt efectele ei pihotrope: este relaxantă, liniştitoare şi antidepresivă. Aceste efecte sunt datorate endorfinelor pe

care le secretă hipotalamusul atunci când pielea este mângâiată în mod plăcut. Am putea explica toate acestea prin faptul că simţul tactil constituie un limbaj care exprimă solicitudinea şi tandreţea pe care partenerul ni le adresează şi care rupe angoasanta noastră singurătate.

Mângâierea gratuită, de dragoste

Mângâierea se poate dărui în preludiul coifului, sau în postludiul unirii sexuale, sau se poate oferi gratuit, fără intenţia de a face dragoste. Ea are scopul de a-i produce o stare de bine partenerului fără a avea în vedere penetrarea. La urma urmei, ceea ce căutăm în legătura sexuală sunt voluptatea şi liniştea, or, o secvenţă de mângâieri şi de masaj aduce şi una, şi alta. Desigur, voluptatea nu este de natură explozivă, dar ea atinge adeseori euforia. Bineînţeles, când partenerii doresc o partidă de mângâieri gratuite, femeia va trebui să evite penisul, dacă nu, acesta îşi va reclama dreptul, adică uşurarea prin ejaculare (prin masturbare, felaţie sau penetrare). Şi gata cu mângâierile, căci bărbatul satisfăcut nu va mai avea după aceea chef de mângâieri.

Mângâierile preludiului

Multă vreme, în Occident şi în majoritatea ţărilor din lume – mai ales în cele aflate sub influenţa occidentală – cea mai mare parte a bărbaţilor săreau pe femei fără a le cere permisiunea şi fără a le mângâia în prealabil, toate acestea nefiind decât forme de viol, „viol conjugal”. Această lipsă de consideraţie pentru femeie era, pe de o parte, rezultatul unui misoginism care plutea în atmosferă şi, pe de altă parte, al represiunii sexuale instaurate de religiile creştine. Dimpotrivă, în Orient, de mai bine de 6.000 de ani, artele erotice predicau despre importanţa preludiului, descriindu-l cu poezie şi foarte multe detalii.

De la „emanciparea” femeii, care şi-a dobândit dreptul la plăcere, de la liberalizarea sexuală şi până la apariţia sexologiei, bărbaţii ştiau prea bine că femeia trebuie pregătită pentru penetrare. A pregăti înseamnă a-i creşte dorinţa de a face dragoste (în cazul în care dorinţa acesteia ar fi dormitat), a-i provoca lubrifierea pentru ca

schimbul să se petreacă bine pentru ambii parteneri şi să îmbunătăţească turgescenţa corpurilor erectile (clitoris, vulvă, orificiu vaginal), pentru ca plăcerea să fie optimă.

Totuşi există două feluri de preludiu, în funcţie de mentalitatea bărbatului: pe de o parte, preludiul unui bun tactician care vizează excitarea femeii în scopul de a o seduce. Este mai degrabă cazul bărbaţilor tradiţionalişti. Pe de alta, preludiile amoroase care vizează pregătirea femeii, pentru ca aceasta să aibă mai mult confort şi plăcere. Este cazul bărbaţilor de azi. Ceea ce este nou la aceştia nu este doar faptul că recurg la preliminarii, ci că le face plăcere să o facă, prelungindu-le şi punând în ele tandreţe şi artă. Este de altfel recompensat, căci femeia bine pregătită primeşte minunat penisul într-un vagin deschis, lubrifiat şi fierbinte, ceea ce măreşte voluptatea bărbatului. Apoi are orgasm mai uşor şi mai intens, ceea ce-l copleşeşte pe bărbat.

Dar mai există ceva şi mai nou în materie de preliminarii, acela că le doreşte pentru el: vrea sărutări şi mângâieri pe tot corpul. Bineînţeles, la început penisul se lungeşte şi trepidează, dar atunci când mângâierile se extind pe tot corpul, se destinde. Dacă este nevoie, femeia trebuie să ajute penisul să se liniştească, să aibă răbdare: să îl cuprindă repede şi să-l strângă în mână fără a-l freca, să-i dea câteva săruturi subtile spunându-i: „Linişteşte-te o să mă ocup şi de tine, am să fac o tură pe corpul proprietarului şi mă întorc”. După ce-l va fi mângâiat pe tot corpul, ea se va întoarce la sexul lui. Atunci bărbatul va atinge un nivel superior al orgasmului.

Mângâierile postludiului

Sunt mângâierile pe care partenerii şi le oferă după ce au fost în comuniune prin orgasm. Altă dată nu li se acorda o prea mare importanţă. Confidenţele femeilor conţin toate aceeaşi neplăcere: după ce „şi-a făcut mendrele”, bărbatul tradiţional se detaşează, se întoarce cu spatele şi adoarme liniştit sau se întinde în pat ca să fumeze o ţigară, sau, mai rău, se ridică pentru a merge la treburile lui.

Că bărbatul adoarme repede este de înţeles, tocmai a făcut un efort fizic mai mult sau mai puţin prelungit (între 5 şi 45 de minute). În plus, voluptatea pe care a trăit-o a deversat în creierul său o bună cantitate de endorfine, al căror efect sedativ este bine cunoscut, în sfârşit, faimoasa fază refractară care urmează orgasmului este marcată nu numai printr-o scădere a erecţiei şi a dorinţei, dar şi printr-o anumită apatie melancolică.

Că bărbatul se detaşează este explicabil, din motivele invocate mai sus. Dar la acestea trebuie să adăugăm încă un motiv: războinicului rămas în străfunduri nu-i plac aceste momente în care, cu creierul îmbătat, corpul obosit şi sexul flasc, se aruncă în braţele femeii, ca şi cum aceasta l-ar fi învins. Încă o dată transpare „frica masculului".

Este explicabil şi că bărbatul se întristează: în el există mai mult sau mai puţin conştient visul de fuziune absolută, de întoarcere în paradisul pierdut (viaţa fetală, perioada infantilă). A ţâşnit câteva clipe spre acest zenit, apoi a căzut din nou strivindu-se de nonsensul acestui act mecanic, cu privire la care medicul grec Galian scria: „Orice animal este trist după coit..."

Lucrurile stau cu totul altfel în cazul bărbatului de azi.

Unirea sexuală o practică ca pe o lungă comuniune în modul

„Mângâierii interioare" (devenit posibil prin actul reţinerii spermei). Din orgasm, bărbatul a făcut un extaz şi i-a dat un sens elevat. Deci în loc să fie obosit, este revigorat şi satisfăcut. Atunci rămâne ghemuit lângă parteneră pentru a prelungi acest timp al fuziunii în care sunt o singură fiinţă, timpul euforiei în care te afli într-o stare de spirit extraordinară.

13

Geografie senzuală

Nu vă voi întocmi un atlas erotic complet, dar vă voi descrie câteva itinerarii pe tărâmul plăcerii. Odată imaginarul însămânţat şi spiritul mângâierii inculcat,

puteţi parcurge lumea pielii cu bucurie, culegând toate plăcerile posibile.

Un principiu: faceţi-vă timp, faceţi totul în linişte şi încet. Un sfat: nu ezitaţi să vă exprimaţi, să spuneţi ceea ce simţiţi, cum trebuie făcut, nu ezitaţi nici să conduceţi cu mâna. Un mic truc: modul în care celălalt vă mângâie vă indică ce i-ar plăcea lui să i se facă.

Mâna poate acţiona într-o sută de feluri, iar masajul este unul dintre acestea. Cel mai adesea mâna mângâie fără să o ştie, adică spontan, din instinct. Dar o poate face şi savant, puteţi învăţa să masaţi, există metode şi locuri unde puteţi învăţa. Este evident că aceasta aduce un câştig. Dar va trebui să integraţi metoda în schimburile amoroase şi să dublaţi tehnica de tandreţe şi erotism.

A-i face baie iubitului este una dintre modalităţile cele mai suave şi complete de a-l mângâia. Iată-ţi iubitul cufundat în apă caldă şi parfumată. Relaxat, abandonat, este al tău. Începe prin a-l şampona cu amândouă mâinile, ceea ce este un minunat masaj a pielii capului pe care îl puteţi extinde la corp şi faţă. Săpunul şi spuma facilitează mişcările mânii care alunecă prin păr sau pe piele. Masează, fricţionează, scarpină. Tot capul, de la frunte la ceafă, prin creştet, pe la tâmple. Alunecă pe linia gâtului, învăluie-i faţa. Apoi clăteşte, glumeşte, râzi. Sărută-l pe fruntea şiroind de apă. Şi pe gura umedă. Apoi şterge-i capul cu un prosop uscat. Fricţionează-i curajos părul, tamponează-l faţa cu blândeţe, şterge-i delicat urechile. Dacă întinde gura, muşcă-l.

Apoi cere-i bărbatului tău să se aşeze şi săpuneşte-l pe umeri, la axilă, braţele rând pe rând, după aceea alunecă spre bust şi spală-l, apoi pe spate şi după ce l-ai aplecat puţin înainte, freacă-l bine, cât mai senzual posibil. Este o bună ocazie să îţi strecori mâinile prin cele mai tainice părţi ale corpului său, să le explorezi, să le simţi, să profiţi de ele. Fiecare detaliu este plăcut, nu le pot cita chiar pe toate. De exemplu, săpuneşte masându-i pectoralii, învăluindu-i şi acoperindu-i. Este delicios pentru bărbatul tău, este extrem de savuros pentru tine. Aceasta

este o altfel de modalitate de a te oferi şi de a te lăsa posedată.

Acum bărbatul tău se întinde şi se cufundă în apă. Roagă-l să întindă mai întâi picioarele, unul după altul. Săpuneşte-i picioarele, insistând asupra tălpilor, masându-le cu degetele. Apoi urcă de-a lungul gambei conştiincios. Ajungând la coapsă, preseaz-o cu amândouă mâinile, rotind-o la stânga şi la dreapta. Nu te grăbi, prelungeşte plăcerea care se transformă în deliciu pentru amândoi. Este extrem de excitant pentru femeie să manipuleze aceste membre noduroase, musculoase, puternice, aceste membre pe care bărbatul se sprijină pentru a se ancora în ea, împreunându-se. Şi aici fiecare detaliu este valoros ca aurul, dar dintre toate ar trebui să reţinem unul: săpunirea picioarelor, pe toate părţile. Trebuie executată (aşa cum se spune despre execuţia unei opere muzicale) ferm, detaliind fiecare notă, alternând subtilitatea cu fermitatea. Nu uita să îţi strecori degetele printre degetele picioarelor lui, să-l prinzi pe fiecare între arătător şi degetul mare, să-l răsuceşti uşor, să tragi de el ferm. Ai rezista să nu-i sugi unul dintre degete? Şi chiar să nu-l muşti uşor în vârful dinţilor?

Apoi, după ce i-ai aşezat membrele inferioare în apă, sărută-l îndelung pe buze pe bărbatul tău, are nevoie, ca de altfel şi tu. După ce v-aţi săturat, cere-i să stea în genunchi în cadă.

Reia săpunirea, cât mai excitant cu putinţă, în toată zona centrală, pe pântece, pubis, penis, testicule, partea interioară a coapselor, şanţul interfesier cu orificiul anal, în sfârşit fesele. Totul este ameţitor. Desigur, atingerea penisului şi anusului sunt punctele cele mai puternice.

Lasă toaletarea penisului la sfârşit şi îngrijeşte-te mai întâi de astrul anal. Săpuneşte vestibulul care îl precedă, apoi orificiul însuşi cu pliurile sale. Bărbatul nu va simţi atât senzaţii erotice, cât faptul că redevine un băieţel pe care mama îl spală cu dragoste. O formă de abandon-regresie foarte emoţionantă pentru amândoi. Poţi în sfârşit să ajungi la penis. Probabil îl vei găsi oarecum ridicat sau

de-a dreptul în erecţie. Atunci nimic nu este mai delicios şi savuros pentru el şi pentru tine decât să îţi laşi mâna plină de săpun să alunece pe membrul îndreptat spre tine. Faptul că simţi membrul satisfăcut, fierbinte, alunecându-ţi în mână te va excita extraordinar. Cât despre bărbatul tău, faptul că-şi simte membrul viril în palma ta alunecoasă îl va face să exulte de fericire. Atunci te cuprinde o dorinţă irezistibilă: după ce-l vei fi clătit, apleacă-te pentru a prinde cu gura această minime provocatoare, degustând-o suav. Acestea făcând, rişti ca el, atingând aceleaşi culmi erotice, să te cuprindă şi să te răstoarne în cadă. Dacă se stăpâneşte, şterge-l ca pe un copil. Data viitoare, el te va spăla pe tine.

O, faţă radioasă!

Ea îl va privi insistent, urmărindu-i liniile şi relieful figurii, cufundându-se când şi când în ochii lui. Trebuie să iubeşti pentru a privi aşa. Şi atunci când ochii se întâlnesc, se simt plini unul de altul. Trebuie să se iubească ca să poată privi cu atâta intensitate. Nu este nimic altceva de văzut decât iubirea pe care şi-o poartă unul altuia, încrederea şi transparenţa.

Atunci ea îşi întinde mâna spre faţa lui şi reface cu arătătorul liniile pe care l-a parcurs cu privirea. Cu vârful degetului urmează arcada, mai întâi una, apoi şi pe cealaltă, apoi ridicătura nasului, buza superioară, buza inferioară. Cu vârful degetului le redesenează. Apoi mângâie bărbia, urcă spre maxilare, apoi spre frunte, pe care o traversează, şi coboară pe cealaltă jumătate a feţei.

Dar iată că mâna vrea să se joace. Vrea să trezească senzaţii şmechere. Încet, uşor, alunecă spre gură, pătrunde în spatele buzelor, o desenează mai întâi pe cea de sus, apoi pe cea de jos, la comisura gurii. Mângâieri şi tremurături imperceptibile apar pe buze. Ea vede cum carnea se cutremură şi apoi, după ce va fi repetat de câteva ori aceste manevre, se întoarce şi, nemairezistând, se apleacă şi sărută subtil aceste frisoane. Apoi, cu vârful indexului, se va juca cu sprâncenele, netezindu-le, cu tâmplele, unde va desena câteva arabescuri, cu obrajii,

unde va face gesturi pline de tandreţe. Apoi îl va săruta pe sprâncene, pe tâmple, pe obraji. Săruturi apăsate, lacome.

Aflat între mâinile femeii, în ploaia de săruturi, faţa lui se destinde, se deschide, se oferă. Nu se mai citeşte pe ea neîncredere, prudenţă, reţinere, durere, ranchiună. Este faţa omului de dinainte ca viaţa să-l lovească. Să-l plece la pământ, să-l înfricoşeze, să-l dezamăgească. Da, am încredere în tine. Da, te las să vii cât mai aproape de mine. Şi bărbatul îşi arată faţa de copil. Iată că femeia îşi trece mâna peste obrajii bărbatului, încă o dată şi încă o dată, încet, când cu dosul palmei, când cu faţa ei. Tot aşa face şi pe frunte, în timp ce ochii îi alunecă în ochii lui. Atunci ochii bărbatului se umezesc. Vede faţa femeii prin lacrimile lor. Faţa de o blândeţe infinită, faţa iubirii. Timpul devine o senzaţie confuză, timpul dispare, faţa vibrează. Şi totul se amestecă. Dintr-un timp fără vârstă iese la suprafaţă o fericire fără limite. Şi totul se confundă.

Câţi bărbaţi plângând ar putea vedea femeile dacă ar îndrăzni să le atingă cu dragoste obrazul? Sub masca războinicului, a rănitului, a blazatului, sub masca vieţii de fiecare zi, vor regăsi copilul. Să-şi ofere luxul acesta printr-o tandreţe infinită, să-l lase să zâmbească o clipă.

Dragostea în cap în ceea ce priveşte mângâierile, bărbaţii nu trebuie să fie asaltaţi în mod direct. Se întorc seara acasă de la serviciu fără a se fi detaşat de preocupările profesionale. Mintea lor se află tot sub dominanta intelectuală, departe de corp, această contingenţă nedemnă de inteligenţa lor. Din punctul lui de vedere, a se gândi la mângâieri sau a cere aşa ceva este de neconceput. Mâinile sunt încă în întregime în acţiune, corpul său este făcut pentru a funcţiona, pentru a transforma; la mângâieri nu se gândeşte, ele sunt contrariul acţiunii, ele sunt pasivitatea însăşi. Şi nu departe, în spatele acestor judecăţi, rămân resturi de prejudecăţi macho, un bărbat adevărat nu se înmoaie, din cauza tandreţii, nu se pretează la sensibilităţi, se ţine la distanţă de tot ce-ar putea să-l înmoaie, să-l facă să se plece.

Totuşi, femeile nu ar trebui niciodată să uite că, indiferent ce ar zice, bărbaţilor le place să fie atinşi, pielea lor este lacomă de mângâieri. După ce se întoarce de la serviciu, este de dorit ca femeia să-l lase să se aşeze, să se decanteze, să se liniştească. Apoi îl va introduce insidios în joc.

Şi apoi există tot mai mulţi bărbaţi actuali, aceşti bărbaţi a căror piele nu este sau, mai bine spus, nu mai este ascunsă sub un strat cerebral gros sau sub tehnică, sau sub atitudinea macho. Aceştia vin spre voi, doamnelor, vă iau în braţe, vă mângâie pe ceafă şi pe şolduri. Şi spun: „Vino, te rog, am spatele tensionat. Vino să mă mângâi, vino să mă masezi”.

Aşază-l pe un scaun sau pe marginea patului şi pune-i mâinile pe cap. Mai întâi fără să te mişti, respirând calm. Respiraţi împreună calm, în linişte. Între mâinile tale şi capul bărbatului se produce un transfer care liniştеşte, care decantează. Gândurile i se liniştesc. Se întoarce la sine însuşi, se adună, începe să se asculte. Atunci mâinile tale se trezesc. Acolo unde se află, degetele tale se deşteaptă, devin active, masând pielea capului. Deplasându-ţi mâinile, masezi un alt punct de pe craniu şi iată că sângele şi energia care stagnau pe ici şi colo încep să se pună în mişcare. Această piele care era ca moartă sau amorţită începe să se însufleţească. Cântă şi râde. Idei uşoare, idei fericite îi străbat interiorul.

Tu, prietena lui, treci cu mâinile din creştet la ceafă şi de la ceafă la frunte. Apoi ocoleşti craniul, fie masând energic, fie ciupind uşor. În dreptul urechilor, mâinile tale se opresc şi tapotează uşor. Apoi strecurându-se în gropiţele cefei, alunecă acolo cu veselie. Gropiţele zâmbesc şi zâmbetul lor se proiectează în cap, în gât, în spate.

Apoi degetele se îndepărtează, se curbează şi trec prin păr ca un pieptene, zburlindu-i şuviţele, brăzdându-le rădăcina. Apoi se strâng din nou şi, reunite, masează cu putere creştetul capului. Senzaţiile simt delicioase, umplând capul şi corpul de pace, de fericire, de euforie de

bine. În dreptul urechilor, iată că încep să coboare spre ele şi le acoperă. Apoi, apucându-le între index şi degetul mare, le palpează şi le mototolesc ca şi cum ar fi o bucată de pânză, le strâng şi le netezesc. Bărbatul este ca siderat. Impresie bizară şi fericită că nicio parte a corpului său nu îi este străină acestei femei. Urechea este făcută să asculte, nu pentru a fi fericită. Şi totuşi această mângâiere insolită o face fericită, şi-l face fericit şi pe bărbat. Ca o fericire cu ecou. Cine mi-a mai atins aşadar urechea?

Miros de săpun. Voce de femeie. Delicateţea buretelui. Şi prosopul cald care îi şterge urechea şi trece mai departe. Şi prietenii care-l striga în grădină. Şi mama:

„Stai cuminte, eşti ud”. Şi capul puştiului care o zbugheşte printre pliurile prosopului. Şi strigătele de bucurie care-l întâmpină afară.

Braţe puternice şi pliuri fine

Chiar dacă bărbatul tău are braţe puternice, zdravene ca braţele unui aruncător de greutăţi, ascunde în braţe o slăbiciune, o anumită zonă fragilă sau, mai degrabă, sensibilă. Când debitează discursuri despre femeia slabă care eşti, când se întoarce acasă furios pe un arbitru sau pe patron, nu încerca să-l contrariezi prin cuvinte fără niciun fel de efect. Nu este nimic de zis, nu îţi rămâne decât să acţionezi.

Între braţ şi antebraţ, există un pliu, cel al cotului. Aici, pielea este fină şi moale. Fără a spune ceva şi fără a părea că vrei să-l atingi, pune-i mâna acolo. La început nu face nicio mişcare. Aşa cum este aşezată mâna ta, începe deja să acţioneze, fii sigură de asta. Prin căldura pe care o iradiază, prin magnetismul pe care-l degajă şi graţie extraordinarei receptivităţi a pliului. Priveşte ce metamorfoză: mai înainte era gata să se lanseze în acţiune, acum vocea i-a scăzut cu un ton, gesturile i s-au fluidizat.

Acum este momentul să-l aşezi pe un scaun. Se aşază, te aşezi şi tu. Acum mâna ta poate să-şi înceapă acţiunea. Cu degetul alunecă pe pliu în susul şi josul braţului. Foarte încet. Apoi din nou urcă un pic, mai sus pe braţ, apoi coboară pe partea interioară a braţului. Frison şi

suspine garantate. Bărbatul se destinde, umerii i se relaxează, toracele i se destinde. Nu mai poate articula niciun cuvânt. Doar respiră. Dar pe termen lung timp manevra se poate transforma în gâdilat, ceea ce-l poate enerva. Apoi va trebui să faci manevra cu ajutorul unghiei, urcând uşor spre biceps, pentru a coborî pe antebraţ. Senzaţiile trebuie să fie difuze. Bărbatul suspină şi mai adânc şi te priveşte languros.

Dar lucrurile nu se opresc aici. Strecoară-ţi mâna în spatele braţului şi plimbă-te pe faţa posterioară, apoi pe interiorul braţului, atingând toracele. Aici pielea este extrem de fină, netedă, de o sensibilitate cutremurătoare. Bărbatul suspină şi, la fiecare frison, respiraţia i se taie, suspinând. Acum este momentul ca femeia să-şi înfigă unghiile în pielea moale apoi să se deplaseze cu mişcări continue (săniuţa) sau întrerupte (mersul răţoiului). Femeia trebuie să ştie că nu trebuie să lase bărbatul să se obişnuiască cu o senzaţie. Va atinge muşchiul tricepsului, apoi se va întoarce la pliul cotului, alternând mângâierile cu zgârieturile, atingerile cu ciupiturile. Şi iată că el se ridică de pe scaun trăgând-o pe femie după el, spre cameră. O întinde pe pat. Să-i lăsăm acum, sunt în braţele iubirii.

Replica la încheietura mâinii

Un alt punct vulnerabil sau, mai degrabă, o altă zonă de fericire a braţului masculin este pliul de la încheietura mâinii. Aceeaşi piele fină şi sensibilă. Acolo, între puternicul său antebraţ şi mâna care sparge nuci aşa cum ai sparge bule de săpun, se adună câteva striaţii de o extremă sensibilitate. Ca şi cum pe pielea sa ar fi fost lăsate de maree câteva rânduri de nisip. Treci uşor pe deasupra cu buricul degetelor şi mergi mai departe: urcă pe antebraţ apoi coboară în palmă. Atunci când începi o mângâiere nouă, depăşeşte epicentrul şi interesează-te de vecinătate. Numai după aceea focalizează-te pe pliurile delicate. Ai ajuns: cu buricul degetului mijlociu atinge pliurile, înainte-înapoi foarte încet, de mai multe ori. Apoi fă acest lucru în toate direcţiile. Înlocuieşte buricul

degetului cu unghia şi desenează aceleaşi figuri. Apoi freacă această zonă cu propria încheietură, încet. Îţi vei oferi mângâieri în acelaşi timp cu cele oferite partenerului.

A venit momentul să atingi pliul cu gura. Apasă îndelung, ca o călugăriţă sărutând senzual de mistic o imagine sfântă. Apoi fă ceea ce ea nu ar putea să facă: scoate vârful limbii şi gâdilă pliul. Frison garantat provocat halterofilului tău, care începe să lase garda jos. Când ai ajuns aici strecoară vârful limbii în căuşul palmei apăsând ferm, apoi lingând-o cu delicateţe. Bărbatul suspină, este semnul că ai găsit locul potrivit. Profită de aceste momente calde, strecoară-ţi limba în spaţiile dintre degete, pielea de aici este foarte sensibilă şi senzaţia este neaşteptată. Palma este onorată de atenţia pe care i-o acorzi, iar bărbatul este tulburat. Profită de avantajul cucerit şi nu ezita să-i săruţi şi să-i sugi degetele. Acest gest are ceva foarte intim care-l va emoţiona, ceea ce va atrage din partea lui anumite reacţii a căror beneficiară vei fi. Ca de exemplu să-i simţi braţele puternice cuprinzându-te cu putere.

Busturi şi sfârcuri

Femeii îi place să-şi plimbe mâna pe bustul bărbatului: muşchi lucraţi, bust păros, este atât de viril! continuă ameţitor, asemenea unei adieri care se transformă în zgomot de vânt. Dorinţa de a-i lovi cu pumnii bustul ca într-o tobă.

Dorinţa de a trece cu degetele prin părul lui. Dorinţa de a-şi freca sfârcurile şi de a le strivi de părul de pe pieptul bărbatului.

Mâna femeii se plimbă pe torace, se opreşte, se lasă ridicată de respiraţia lui puternică. Apoi începe să netezească părul de pe pieptul lui, să-l pieptene trecându-şi degetele prin el. Femeia freamătă din străfundurile yin-ului. Bărbatul este mândru de yang-ul său.

Femeia îi descoperă sfârcurile ascunse de părul de pe pieptul lui. Şi-ar dori să le gâdile uşor. Oare i-ar plăcea? După unele anchete, 30 până la 50% dintre bărbaţi apreciază această mângâiere, pe care ceilalţi o găsesc

dezagreabilă sau îi enervează. Într-adevăr, 99% dintre bărbaţi sfârşesc prin a le plăcea această mângâiere şi chiar să trăiască clipe de plăcere, dar trebuie să insistaţi. Totuşi mamelonul bărbatului, având mai puţine terminaţii nervoase decât cel al femeii, nu poate produce aceleaşi plăceri extreme.

Bărbatul se împotriveşte? Este sarcina ta să încerci cu insistenţă să-l converteşti la aceste voluptăţi mamelonare. Nu-i ataca dintr-odată sfârcurile, începe prin a-i mângâia pectoralii de jur-împrejur cu un gest blând, descriind cercuri şi spirale. Apoi frământă-i sânul şi pectoralul. Apoi ocupă-te de mamelon. Începe prin a-l mângâia uşor cu atingeri scurte şi uşoare. Doar după aceea abordează-l cu curaj: ciupiturile, tragerile, torsiunile între arătător şi degetul mare vor alterna mai întâi subtil, apoi intensificându-se progresiv. Iată că mameloanele se întăresc, apoi poţi insista căci, odată depăşite primele impresii posibil neplăcute, apare plăcerea. Acum este momentul să le lingi, să le gâdili cu vârful limbii, să le presezi cu buzele, să le sugi, să le muşti. Şi într-o zi, chiar în ziua asta poate, plăcerea extremă va ţâşni. Bărbatul excitându-se, membrul intră în erecţie. Continuaţi, aceste plăceri pot fi întreţinute mult timp.

Dacă după ce ai insistat la modul cel mai rezonabil şi dacă plăcerea nu apare, nu forţa. Vei relua iniţiativa altă dată. Uneori este nevoie de un timp foarte lung până ca sânul bărbatului să se trezească şi să devină receptiv.

Şi din moment ce, desigur pentru binele lui, l-ai enervat puţin, oferă-i una dintre plăcerile extreme, deosebit de liniştitoare şi unificatoare: un masaj pe tot corpul cu corpul tău. Prietenul tău este întins pe spate, gol. Şi tu eşti goală. Masează-l cu tot corpul. Apropie-te de el, pe burtă. Freacă-te de el. Urcă-te pe el şi freacă-te de el. Coboară pe cealaltă parte şi mai freacă-te încă o dată. Fă de mai multe ori aceste manevre de la dreapta la stânga şi de la stânga la dreapta. Alege apoi o parte a corpului tău şi masează-l cu aceasta. Dacă ai ales părul, ei bine, mângâie-i faţa cu el, pieptul, pântecul, penisul, genunchii.

Dacă ai ales sânii, oferă-i un masaj care-i taie respiraţia pe faţă, pe torace, pe burtă, pe penis, pe coapse, pe genunchi. Fă acelaşi lucru cu pântecele tău, apoi cu perineul tău etc. Fără a uita să atingi penisul. Un bărbat care nu ar înălţa imnuri de glorie femeii după un astfel de masaj ar fi un ingrat de cea mai joasă speţă.

Pentru a încheia această uimitoare prestaţie, întinde-te din nou pe corpul lui extaziat, aproape în levitaţie. Şi rulează-te pe el ca un sucitor de patiserie, de la dreapta la stânga şi invers. Aşază-te pe el cu spatele şi răsuceşte-te la dreapta şi la stânga... Apoi aşază-te lângă el pe spate şi răstoarnă-l peste tine, lăsându-te masată de greutatea lui în timp ce buzele voastre se unesc, se contopesc, se muşcă uşor...

Spate frumos şi lat

Cât de lat şi impresionant este spatele bărbatului când stă întins pe burtă, cu capul într-o parte şi braţul sub el! De la subsuori urcă mirosul masculin, tămâie amestecată cu motan, care o emoţionează atât de mult pe parteneră. Ea parcurge cu privirea bustul, de la un umăr la altul, coboară prin centru spre talie apoi ricoşează spre fese. Fese de bărbat, strâmte, ferme, nervoase, să le tot priveşti.

Ea îşi duce mâna în direcţia spatelui bărbatului, o aşază între omoplaţi, devenind atentă la reacţiile iubitului. Îi simte respiraţia puternică care îi ridică coastele şi-i umflă plămânii. Zgomot de foaie ce se umflă. Pace şi putere. Ea se pregăteşte să parcurgă imensa întindere dorsală, câmpie beoţiană cu orizonturi îndepărtate.

Femeia cu mâna pe coloana bărbatului până la ceafă. Sub degetele ei, vertebrele se succed de jos în sus. Îi scarpină gropiţele occipitale, iar el face un „hmm” de mulţumire. Gropiţele simt calde şi onctuoase. Şi animalelor le place să fie scărpinate aici, nu se mişcă şi iau un aer gânditor, ca oamenii.

Femeia ezită între a coborî drept pe coloană sau a urma linia muşchilor frapezi. Aceştia îi atrag irezistibil mâna. Muşchii tensionaţi între ceafă şi umeri au obosit

seara să mai ţină capul drept împotriva vânturilor şi mareelor. Degetele iubitei trec peste ei de sus în jos, apoi de jos în sus de mai multe ori. Fa fel procedează şi pe partea cealaltă. Apoi unghiile înlocuiesc buricul degetelor şi urmează acelaşi traseu, scărpinând atât cât să tachineze. Dar contracturile sunt aşa de puternice, că e mai bine să maseze: urmând linia curbă, mâna palpează trapezul, îl ciupeşte între degetul mare şi index. îl doare, dar este şi bine, muşchii se destind şi curând gâtul se relaxează. Nu mai poartă toată greutatea lumii, a devenit ca un balon cu care te joci. Bărbatul suspină de uşurare.

Atunci mâna femeii poate să parcurgă linia coloanei vertebrale, trecând uşor peste micile ridicături, alunecând când cu buricele degetelor, când cu unghiile. Ajungând în dreptul şalelor, mâna se opreşte, căci ştie că acolo, la întâlnirea dintre sale şi şanţul interfesier, există o zonă extrem de sensibilă: când este masată cu vârful degetelor, o senzaţie de bine cuprinde tot corpul, în timp ce dorinţa de a face dragoste devine tot mai intensă. Acolo se află balamaua în jurul căreia corpul bărbatului se îndoaie şi se îndreaptă atunci când se uneşte şi se articulează cu corpul femeii. Dar deocamdată nu asta vor cei doi parteneri, de aceea femeia nu va face decât să aşeze mâna pe această zonă; imediat căldura şi starea de bine se vor instala în spatele bărbatului.

Apoi mâna amantei revine urcând din nou pe coloană. Dar de data aceasta va aluneca şi spre lateral: talie, coaste etc. Se pot face orice fel de mişcări pe esplanada spatelui, arabescuri cu vârful degetelor, mângâieri cu palma deschisă, raze cu mâna strânsă greblând spatele, pişcături pe pielea generoasă a şoldurilor, atingeri uşoare pe pielea delicată a coastelor.

Şi iată că buzele amantei devin avide să cunoască acest mare platou. Femeia se apleacă asupra spatelui dorit într-o mişcare de prosternare. Gura se aşază în punctul în care coloana devine vizibilă şi apasă ferm. Apoi se aşază mai sus, din ce în ce mai sus, până la gât. De acolo se întoarce coborând pe aceleaşi puncte până în talie, până la

şale. Aici atinge cu încântare acel punct, balamaua pe care mâna a atins-o deja. Gura va produce aceeaşi plăcere, aceeaşi stare de bine şi aceeaşi dorinţă de a face mişcarea de du-te-vino care ia naştere la penetrarea femeii. Apoi explorează imensa câmpie a spatelui cu toată faţa, brăzdându-l cu gura, nasul, fruntea. Şi iată că ajunge la axilă; aici, excitată de parfumul masculului, inspiră profund pentru a se bucura la maximum de ele. Şi mai excitată, începe să-i muşte baza gâtului şi să-i sufle aer cald în păr. Nemaiputându-se stăpâni, ajunge la buzele bărbatului. Buzele se întâlnesc, dinţii muşcă uşor. Amanţii se întâlnesc faţă în faţă pentru un festin al gurilor.

Bărbaţii au şi fese

Pline, rotunde, vecine cu sfânta sfintelor – vaginul care poate fi abordat prin faţă sau prin spate, fesele femeii ocupă toată avanscena erotismului şi esteticii. În comparaţie cu ele, fesele bărbatului sunt rudele sărace, nu sunt lăudate, cântate, mângâiate. În plus, bărbaţii nu ţin neapărat ca femeia să se intereseze de ele. I-ar jena să fie privite, să se vorbească de ele, doar nu este nici femeie, nici homo.

Reabilitarea feselor masculine vine dinspre femei: de acum înainte, simt unele care le privesc de la terasele cafenelelor şi sunt interesate de ele. Şi chiar din afara teraselor. Sunt unele femei care le mângâie şi cărora le place asta. Şi există din ce în ce mai mulţi bărbaţi cărora le place.

Aceste fese sunt ferme la pipăit. Nervoase, adică gata să se contracte la cea mai uşoară atingere. Pentru mâna femeii este atrăgător, surprinzător, amuzant. S-ar juca mai mult cu ele, dar acest ceva sălbatic ce-l emană face ca mâinile femeii să fie circumspecte.

Este adevărat că fesele bărbatului sunt sensibile. Numai să le atingi şi proprietarul său le strânge imediat. Mai întâi, datorită fricii de a nu trece drept o femeie. Apoi, sunt tot felul de frici ancestrale de războinic: în fiecare bărbat există un războinic care veghează de mai bine de 20.000 de ani, or, unui războinic îi este frică să nu fie luat

prin surprindere prin spate, de trădători. Nu trebuie să te încrezi în cei care vin prin spate, fie au o armă ascunsă, fie un penis în erecţie gata să penetreze. Nu, mulţumesc.

Tu, femeie, pui o mână inocentă în acest loc atât de sensibil, dar lasă-mi timp să mă obişnuiesc cu tine şi cu mâna ta.

Femeia îşi pune mâna pe partea bombată a fesei. O palpează şi o apreciază: „E beton!” Bărbatul este liniştit. Îşi contractă fesierii şi mai mult, pentru a confirma. Apoi femeia continuă: „Am văzut, te poţi relaxa. Fasă-ţi muşchii, ascultă-ţi mai degrabă pielea”. Şi-şi trece mâna pe epidermă, conturându-i formele. Cât este de minunată această carne atât de densă, atât de vie. Femeia este încântată. Şi bărbatului începe să-i placă, este atât de bună mâna femeii.

Aceasta îşi ridică uşor mâna şi, cu un deget, începe să deseneze arabescuri pe emisferă. Pielea freamătă de mulţumire, bărbatul de asemenea. Degetul desenează linii concentrice pe fese, desenând spirale. Apoi începe să zgârie pielea în toate direcţiile. Bărbatul, invadat de plăcere, depune armele. Dar iată că femeia apucă fesa cu toată mâna, masând-o şi pipăind-o. Experimentată, amanta trebuie să ştie că este bine să alterneze tot felul de mângâieri: atingerea cu buricul degetelor, zgârierea cu unghiile, pipăitul cu toată palma şi chiar atingerea cu dosul.

Dar gura freamătă, devine neliniştită şi, nemaiputând să reziste, depune un sărut apăsat pe emisferă, apoi încă multe altele, scurte şi dese. Surpriză, fesa bărbatului se contractă brusc. „Relaxează-te!” îi spune femeia ale cărei buze se plimbă în lung şi lat pe piele. Apoi se întrerupe, punctează cu vârful limbii, sărută, trece mai departe alternând. Limba este aspră pe fesă, fesa este aspră pe limbă, fac casă bună împreună.

Bărbatul nu ştie încă spre ce beţie a simţurilor îl va conduce amanta, dar este atât de bine să se abandoneze. Apoi femeia, lăsându-şi buzele pe fesă, strecoară şiret, cu o mişcare discretă mâna, pe faţa internă a fesei. Această

piele este atât de sensibilă. Bărbatul îşi ţine respiraţia. Să o lase să continue sau nu? Este prea târziu, este atât de bine! Aparţine cu totul femeii. Aceasta coboară mai jos şi mâna se află în şanţul interfesier mângâindu-l. Dublă senzaţie explozivă. Nu-i mai rămâne decât să se predea iubitei. „Femeie, fă cu mine ce vrei!” îşi spune bărbatul în străfundurile sale.

Femeia a auzit ceea ce nu a fost pronunţat. Cu o mână, trage fesa într-o parte pentru a lărgi şanţul interfesier, cu cealaltă mână, începe să mângâie perineul trecând pe lângă anus şi ajunge la extremitatea şanţului. Degetele sunt ca nişte aripi, vârfurile lor, pene. Vin, se duc, se opresc o fracţiune de secundă, îşi reiau mişcarea, el începe să-şi piardă capul. Dar de data aceasta, aşezându-se pe marginea anusului, degetul nu mai pleacă şi tachinează orificiul. Mici mişcări cu vârful degetului. La un moment dat, astrul fiind umezit cu salivă sau cu un ulei special, degetul intră înăuntru extrem de delicat şi uşor. Este ca un mic salut în treacăt. Degetul, prin mişcări imperceptibile, îşi spune fericirea de a fi fost primit înăuntru. Astrul, mereu surprins, se obişnuieşte cu această senzaţie, apoi se destinde şi apreciază inferioritatea şi forţa acestei mângâieri.

Dar nu zăboveşte prea mult acolo, este momentul dedicat fesei, şanţului interfesier, care, după ce a cunoscut răsfăţul degetului trebuie să-l cunoască şi pe cel al gurii, în special pe cel al limbii. Aceasta, ascultând numai de sine, începe să lingă versanţii interiori ai fesei, de sus în jos, până la astru. La fel de curios şi lacom, vârful limbii îl tachinează apoi îl penetrează obraznic. Bărbatul nu are nimic de spus, nu poate decât să se bucure, plăcerea este atât de mare, că fesele îi tremură, corpul îi palpită, respiraţia i se opreşte.

Atunci femeia se întinde pe spatele bărbatului, îl acoperă cu totul, începe să-i muşte ceafa, să-l învăluie cu răsuflarea caldă, să depună săruturi fierbinţi pe spate şi pe umeri. Bărbatul simte părul pe de muntele lui Venus mângâindu-i fesele, gâdilându-l. Femeia îşi unduieşte şi

mai tare pubisul pe fesele bărbatului, în timp ce dinţii îl muşcă de lobul urechii.

Un bărbat care simte că nu mai respiră, care se rostogoleşte dintr-odată, răsturnând-o într-o parte şi acoperind femeia la rândul său lacom cu sărutări. Femeia simte deasupra ei penisul care a căpătat dimensiuni de obelisc.

„Linişteşte-te, iubitule, nu simt decât simple mângâieri”.

Regatul limbii

Pe corpul bărbatului există nişte zone unde limba poate face minuni. La mângâieri subtile, plăceri delicate. De oferit bărbaţilor rafinaţi care ştiu să le guste. Şi care îşi vor pierde capul.

Urechile

Urechile sunt făcute pentru limbă şi limba pentru urechi. Dar nu te precipita dintr-odată asupra lor, este o plăcere prea mare pentru ca un începător să-i reziste.

Începe cu parcurgerea pavilionului: trece vârful limbii pe marginea lui, de partea convexă, adică cea exterioară, de mai multe ori. Refă parcursul pe partea concavă, adică interioară a marginii pavilionului, de mai multe ori. Tot cu vârful limbii fă o excursie pe partea externă a pavilionului, în spaţiul dintre ureche şi tâmplă; fă mici mişcări ritmice cu limba sau urmăreşte lent linia de unire.

Paşii te vor conduce cu siguranţă spre lobul urechii. Trece cu vârful limbii pe deasupra, pe dedesubtul lui, e delicios. Cu vârful limbii, amuză-te să îl balansezi înainte şi înapoi. Apoi ia între buze această bucată aleasă: e o senzaţie irezistibilă de came moale, unduitoare, proaspătă. Senzaţie irezistibilă şi pentru bărbatul care este cuprins de frisoane din creştet până în tălpi. Excitaţia crescândă a bărbatului stimulează apetitul femeii care prinde lobul urechii între dinţi, îl muşcă, îl mestecă. Bărbatul se zbate, i se învârte capul, pe tot corpul i se face pielea de găină, frisoanele au pus stăpânire pe tot corpul.

„Fie-ţi milă, opreşte-te!” imploră el. Ei bine, nu te

opri, strânge lobul cu dinţii, bărbatul nu îţi poate scăpa. Întreabă-l cu gura plină: „Îţi place?” „Da” răspunde el, continuă: „Spune: te iubesc!” El: „Te iubesc!” Tu: „Te iubesc mult!”: El: „Te iubesc mult!” Tu: „Cât de tare?” El: „La

Atunci lasă-i lobul şi, când crede că a scăpat, strecoară-i vârful limbii în ureche, altfel zis, în conductul auditiv, cât mai profund şi gâdilă-l continuu. Va cere din nou milă, nu-l cruţa! Ia-i toată urechea în gură, suge-o, mestec-o între limbă şi valul palatin.

NB. Nu săruta niciodată în ureche, decât foarte fin, nu-i vorbi niciodată în ureche, decât foarte încet. În caz contrar, pot apărea dureri extrem de violente.

Pliurile sunt delicioasei

Pliurile coatelor, ale încheieturilor palmelor, pliurile din spatele genunchilor, pliurile de sub fese, pliurile simt mine de plăceri. Bărbatul tău este un halterofil. Sub pielea sa sunt muşchi impresionanţi. Este bărbatul de oţel pe care 100 kg de oţel nu-l sperie. Dar numai tu ştii care sunt punctele vulnerabile ale acestei nave de război sau, mai precis, care sunt zonele foarte sensibile, pentru marea lui fericire. Să vedem acum, după ce în capitolele precedente am cunoscut pliurile de la încheieturile mâinilor şi pe cele de la coate, pliurile genunchilor şi feselor.

Pliurile din spatele genunchilor

Prezintă şi ele acelaşi contrast ale unei zone foarte sensibile în centrul unui membru puternic. Există ceva mai puternic decât coloana care poartă corpul, îl deplasează în mers, îl propulsează în curse. Dar există ceva mai avid de mângâieri decât ea? Şi ceva mai tentant de mângâiat? Iată. Un bărbat odihnindu-se întins pe burtă îi oferă iubitei pliurile genunchilor. Amanta nu trebuie să lase să-i scape ocazia fără a profita.

Cu mâna face o primă mişcare pe spatele piciorului, începe cu gamba, este moale, păroasă, sălbatică, asta o incită pe femeie. Tatonează tricepsul, trece cu degetele peste păr. Apoi urcă în adâncitura din spatele genunchiului. Ce contrast! Este catifelat, neted, calm. Şi

pare că aşteaptă. Mâna traversează pliurile uşor, le apreciază fineţea. Pliurile se animă, se bucură, dar vor mai aştepta încă puţin, căci mâna trebuie să viziteze şi să mângâie şi coapsele. Mâna se strecoară printre firele de păr, unghiile scarpină la rădăcină.

Odată piciorul explorat, femeia revine la pliul genunchiului. Încet, fără grabă, trece peste pliurile care îşi doreau atât de mult să fie atinse, să fie mângâiate, răsfăţate. Frisoanele traversează piciorul ca briza ierburile lacurilor. Bărbatul suspină, femeia fredonează, amândoi se bucură. Acum intră în scenă unghiile, zgâriind când subtil, când mai ferm în toate direcţiile. După aceste mângâieri aeriene sau ferme este plăcut să treci cu palma întreagă, să o mulezi pe forma încheieturii să o laşi să scape din când în când pe coapsă sau pe gambă şi să presezi din când în când cu degetele.

Totuşi, la un moment dat, şi gura va cere să cunoască această zonă. Amanta se apleacă şi-şi pune buzele pe încheietură. Aceasta jubilează imediat. În ţara muşchilor, în ţara forţei, acolo este locul fineţii. Membrul, care de obicei poartă şi duce, se destinde în acest moment şi se lasă invadat de plăcere. Femeia ştie care-i simt aşteptările şi îl acoperă de săruturi. Apoi, ca un maestru bijutier, îşi scoate limba şi atinge când un pliu, când altul. Agasat, bărbatul tremură şi şopteşte de plăcere. Pentru a-l linişti puţin, femeia parcurge piciorul cu toată mâna, presându-l, masându-l. Apoi îşi reia insuportabilele atingeri cu limba, iar bărbatul se enervează din nou, ea parcurge coapsele de data aceasta cu gura, în ciuda firelor de păr care îi gâdilă mucoasele fine.

Atunci bărbatul se întoarce, se răsuceşte şi o prinde pe femeie sub el în timp ce braţele atente o conduc spre el, copleşind-o pe femeie, care şi-ar dori atât de mult această atingere a corpurilor.

Pliurile de sub fese

Priviţi aceste pliuri dintre fese şi coapse. Nu par a fi prea excitante şi totuşi simt foarte excitabile. Pielea, de-o parte şi de alta, este extrem de sensibilă. A o mângâia cu

vârfurile degetelor îl pune pe bărbat pe jar, dacă ar fi să credem reacţiile pe care le are şi rugăminţile de a înceta. Trebuie ca bărbatul să nu se mai apere, să devină mai receptiv, să accepte, atunci va putea profita de aceste delicii, va putea să le savureze şi să savureze şi urmarea. Apoi femeia îşi pune vârful limbii pe aceste pliuri făcând cu ea tot felul de mişcări. Cu un deget mai mult sau mai puţin inocent, le urmăreşte linia coborând în interiorul coapsei unde nu departe se află celebrii vecini: perineul cu testiculele în faţă, astrul anal în spate, dar numai pentru a-i saluta, dar acest salut merită ocolul.

Pliurile pleoapelor

Să ne închidem ochii pentru a oferi pleoapele. Acestora le place enorm să fie desenate cu limba. Fie limba trece subţire o dată şi încă o dată pe marginea genelor, până la sprâncene. Fie limba linge în întregime, spaţiul dintre gene şi sprâncene. Fimbii îi place contactul cu pielea fină a pleoapei, pleoapei îi place căldura umedă a limbii.

Partea a patra *în jurul penisului*

Din motive culturale, majoritatea bărbaţilor sunt foarte pudici. Vorbesc puţin despre ei, despre corpul lor, despre intimitate, despre sexualitate. Totuşi, ce fericire ar fi să intraţi câteva clipe în pielea şi mintea bărbatului, să aveţi un penis, fantasmele lui, gândurile lui, să simţiţi ceea ce simte când se masturbează, când vă penetrează, când are orgasm.

Ei bine, în următoarele capitole visul vi se va realiza. Vă voi spune tot ceea ce simte un bărbat. Vă voi spune ceea ce crede despre penisul său care îl umple de atâta fericire sau de ruşine. Vă voi spune care sunt zonele cele mai sensibile, cele mai subtile. Veţi şti atunci cum să mângâiaţi acest penis care va fascinează (şi/sau vă derutează), cum să-l îmblânziţi, să-l masturbaţi, să-l luaţi în gură pentru a-l proiecta pe bărbat în paradis. Şi toate mijloacele prin care o puteţi face.

14

Mângâierile din „cercul al doilea”.

Mângâierile pe care le numesc din „cercul al doilea” se referă la vecinătatea imediată a penisului: abdomenul inferior, perineul, fesele, anusul.

Bărbaţilor nu le place ca femeile să sară imediat asupra penisului fără niciun preludiu. Fără îndoială, ei plătesc eticheta pusă vechilor bărbaţi, şi anume că nu se gândesc decât la asta, adică la sexul lor şi la cum să îl introducă cât mai repede în vagin. Acum, că femeile îndrăznesc să aibă iniţiative şi să fie active, unele acţionează aşa cum au făcut-o bărbaţii de secole: merg drept la ţintă.

Şi dacă am semna un contract între noi, bărbaţi şi femei? în afară de urgenţele care se referă la un coit rapid (din cauza surescitării, partenerii se răstoarnă, se posedă sălbatic), să convenim să nu atacăm dintr-odată sexul partenerului, întotdeauna să trecem prin cercul al treilea sau măcar prin cel de-al doilea. Este interesul fiecăruia şi dorinţa amândurora. Simt nenumărate motive: este cel mai bun, face plăcere întregului corp, face să circule energia din creştet până în tălpi, creşte excitabilitatea şi tumefierea organelor sexuale, prelungeşte durata relaţiei carnale, dublează dimensiunea sexuală a actului cu dimensiunea senzuală la care participă toate simţurile, multiplică schimburile dintre parteneri şi întăreşte relaţia dintre amanţi.

Şi apoi, corpul nu se reduce la câţiva centimetri pătraţi ai organelor sexuale, partenerii au şi faţă, au un posterior, picioare care cer să fie atinse, mângâiate, răsfăţate…

Abdomenul bărbatului

Ca unul care admiră abdomenul femeii, înţeleg emoţia unei femei atunci se află în faţa abdomenului unui bărbat. De formă pătrată, acoperit cu păr, evocă forţă şi animalitate. De aceea femeia întinde spre el o mână temătoare, dar şi curioasă, ca şi cum ar fi un animal sălbatic. Atinge şi mângâie uşor părul, desenează pe el cercuri lăsându-şi palma mângâiată de firele de păr, dar nu îndrăzneşte să coboare mai jos de ombilic. Gest delicat

apreciat de bărbat. Apoi aşază curajos mâna la înălţimea stomacului, o lasă să zăbovească acolo câteva clipe, nemişcată, simţind cum urcă spre ea căldura masculului, apoi o plimbă împrejur. Părul îi alunecă sub degete. În cele din urmă, prinzând curaj, coboară până la ombilicul ce o emoţionează atât de mult. În sfârşit, îndrăzneşte să exploreze abdomenul în toate direcţiile, strecurându-şi degetele printre cârlionţii abdominali ai bărbatului.

În acest moment penisul începe să reacţioneze. Amanta renunţa la mişcări şi devine atentă. Mâna este fascinată de dorinţa de a coborî spre pubis şi de a cuprinde penisul. Dar fiecare lucru la timpul său. Trebuie să rezistaţi falocentrismului şi automatismului manifestărilor erotice masculine şi să vă mărginiţi la explorarea cercului al doilea.

Apoi, supraveghind irezistibila erecţie a falusului, mâna îşi reia periplul pe abdomen, mângâind, zgâriind uşor, ciupind pielea, palpând muşchii. Dar, peste tot, gura doreşte să descopere şi ea ceea ce descoperă mâna. Iată că iubita se apleacă şi sărută ombilicul, împingând vârful limbii în orificiul buricului. Dar toate acestea sunt prea păroase pentru muşchii delicaţi ai gurii şi ai buzelor ei. Dimpotrivă, acest penis întărit cu atâta încăpăţânare, această carne netedă, fremătândă, înălţată spre gura ei, o cheamă.

Dar încă nu trebuie să vă precipitaţi. Dimpotrivă, trebuie să prelungiţi plăcerea în împrejurimi. Este un joc, unul dintre cele mai minunate jocuri.

Pubis şi coapse de bărbat

Atunci mâna cuprinde micul smoc de păr al pubisului, soclu al coloanei peniene. Se joacă mângâindu-i şi răvăşindu-i părul, scărpinându-l la rădăcină. Desigur, va atinge uşor şi penisul făcând aceste manevre, dar rezistă să îl ia în mână. „Răbdare, frumosule, lacomule, nu pierzi nimic dacă aştepţi”. Lacomul înţelege şi se mai liniştеşte oarecum.

Atunci femeia îi face semn bărbatului cu mâna să deschidă larg coapsele. Astfel i se oferă toată panorama

intimităţii masculine şi tot paradisul erotic al masculului. Interiorul coapselor, scrotul, perineul şi canalul dintre fese, astrul anal. Un parfum cu arome diferite urcă din acest peisaj şi tulbură puţin femeia.

Amanta prinde cu mâna stângă scrotul amantului, cu preţiosul lui conţinut, testiculele, pe care le trage încet spre stânga pentru a degaja faţa internă a coapsei drepte. Ea ştie prea bine că pielea este de o fineţe şi de o sensibilitate extraordinare. Degetele o simt imediat şi se străduiesc să îi dăruiască mângâieri excepţionale: delicioase mângâieri cu vârful degetelor coborând de la penis pe linia internă a coapselor, provocându-i astfel senzaţii fine şi rafinate.

Faimosul scrot

De la coapse la scrot nu este decât un pas. A venit rândul lui să-şi primească răsfăţul mângâierilor. Mâna stângă care îl ţinea îl lasă liber pentru a cuprinde acum penisul trăgându-l în sus: de data aceasta testiculele sunt prinse şi ridicate pentru a-şi primi porţia de mângâieri şi săruturi. Cu mâna dreaptă amanta începe să mângâie scrotul, să îl ciupească uşor, să îl palpeze cu indexul şi degetul mare, să îl tragă delicat. Pielea fiind foarte elastică şi sensibilă se pretează extrem de bine acestor gesturi, cu rezerva de a nu atenta la delicatele sfere pe care le conţine.

O idee genială trece prin capul amantei: aplecând capul începe să lingă această remarcabilă piele. Mai întâi cu gesturi discrete, scurte, amplificându-le treptat, simţind cât de mult le place şi testiculelor din cuibul lor. De unde această plăcere instinctivă? Este cumva o reminiscenţă a memoriei animale? Toate micile mamifere au avut perineul lins cu grijă de mama lor. Binecuvântat să fie cel care gândeşte de bine.

A venit momentul ca femeia să se ocupe de preţioasele sfere. Cu extremă delicateţe. Mai întâi ceva simplu de făcut, dar care îl umple de fericire pe bărbat: prindeţi ansamblul scrot-testicule şi ţineţi-l ferm, dar blând în mână. Bărbatul simte o stare de bine, o relaxare

incredibilă. Ca şi cum dacă testiculele îi sunt bine susţinute, încălzite, protejate, totul îi va merge bine. Şi pentru că nu trebuie să faceţi decât acest gest pentru a-l face fericit, continuaţi să le ţineţi cu tandreţe.

Apoi amanta le poate masa uşor. Atenţie, o repet încă o dată: nu există ceva mai sensibil decât testiculele, orice apăsare excesivă, orice manipulare prea fermă, orice izbire sunt extrem de dureroase. Masaţi, da, dar cu degete de zână. Ca şi cum ar fi vorba despre bule de săpun. Acestea fiind spuse, nu ezitaţi să o faceţi, mişcarea stimulează secreţia de spermatozoizi şi de testosteron, amplificând energia vitală, libidoul. Rotiţi uşor testiculele în palmă, fără a le apăsa. Pentru o mişcare mai uşoară, coapsele amantului trebuie să fie bine depărtate.

Mângâierile dumneavoastră vor fi uşurate spontan prin contracţia, sub efectul excitaţiei, a muşchilor ce susţin scrotul şi testiculele.

Puncte secrete ale perineului

Perineul este spaţiul dintre rădăcina penisului şi anus. Este în parte mascat de scrot, care este ataşat de el. Dar degetele îl pot descoperi cu uşurinţă. Toată suprafaţa perineului este sensibilă şi plăcută la pipăit, dar trebuie să apăsaţi destul de ferm. Trei puncte sunt extrem de importante şi sensibile: punctul A, punctul B şi punctul H (de văzut în anexă).

Punctul A, aşa cum l-am denumit în *Tratatul despre mângâieri*, se află pe faţa inferioară a penisului, puţin înainte de implantarea acestuia în perineu. Pentru a-l repera şi stimula, trebuie să apăsaţi ferm cu degetul mijlociu, cu mişcări de rotaţie, circulare, în profunzime. La un moment dat, presiunea exercitată de deget va declanşa o senzaţie mai agreabilă de plăcere, acolo este punctul A. Corespunde corpilor spongioşi. Interesul acestei stimulări este provocarea unei erecţii sau o erecţie mai fermă.

Punctul B (din *Tratatul despre mângâieri*) se situează şi mai în spate, la rădăcina penisului. Corespunde extremităţii interne a corpului spongios, acolo unde se ancorează în perineu. Pentru a-l excita trebuie să-l apăsaţi

cu un deget sau cu două, ferm şi cu mişcări întrerupte, ca şi cum aţi sima la o sonerie, sau făcând mişcări de rotaţie la rădăcina penisului. Această stimulare este mai mult un masaj decât o mângâiere. Şi ea provoacă o erecţie mai fermă.

Şi mai în spate, la jumătatea distanţei dintre baza penisului şi anus se află o zonă şi mai interesantă. Se mai numeşte şi „punctul G” masculin, sau „punctul P” (de la prostată) sau „punctul H”. Cum ar putea femeia să repereze acest punct şi să-l stimuleze?

Punctul H

Ea trebuie să stabilească jumătatea distanţei dintre rădăcina penisului şi orificiul anal, acolo va începe să palpeze ferm şi profund cu vârful degetului mijlociu susţinut de degetul mare. Acolo va întâlni o zonă ca o mică adâncitură. Femeia va deveni foarte atentă la reacţiile bărbatului, acesta va înregistra atent senzaţiile şi le va manifesta liber. La cea mai mică reacţie de plăcere din partea bărbatului femeia va şti că a ajuns la punctul dorit. Pe viitor va fi din ce în ce mai uşor, căci, cu cât va fi mai des stimulat, cu atât va deveni mai sensibil. Pentru început, femeia va trebui să excite punctul folosind tot felul de presiuni: alternative ca intensitate (unele puternice, altele mai subtile), presiuni alternative ca întindere (punctuale sau în cerc). Când degetele îi obosesc, poate continua cu pumnul, având grijă ca mişcarea să nu fie prea puternică, îşi va regla gesturile în funcţie de expresia de pe faţa bărbatului şi în funcţie de propria intuiţie.

Stimularea este foarte plăcută. Ea poate chiar să conducă la orgasm, după multe antrenamente şi asociată cu alte stimulări. De ce? Pentru că prostata se află foarte aproape, puţin deasupra, pe axa verticală, această glandă foarte sensibilă fiind prevăzută cu potenţial orgasmic. Dificultatea constă în faptul că între mâna ta şi aceasta glandă se află un ţesut destul de gros (pielea destul de groasă şi muşchii perineali). Soluţia ar fi o presiune fermă, mai fermă decât ai exercitat-o până acum. Am putea să

spunem că ceea ce faci este un masaj indirect al prostatei.

Mângâierilor punctului H, amanta le-ar putea asocia alte mângâieri care vor amplifica plăcerea bărbatului, propulsându-l spre fericire. Într-adevăr, ca de fiecare dată în materie de voluptate, încă un element în plus face cât zece, plăcerile nu se însumează, ci se înmulţesc. Preafericită aritmetică a erotismului şi iubirii. Femeia va asocia, de exemplu, stimularea punctului A sau punctului B. Sau o stimulare a zonei anale. Sau o va asocia cu stimularea penisului, ceea ce-i va aduce bărbatului cea mai delicioasă plăcere.

Ea poate să facă cu penisul ceea ce vrea, să-l ia în mână, să-l ia în gură, dar va trebui să se străduiască să coordoneze stimulările penisului cu cele ale punctului H, ritmul fiind mai degrabă lent. Această asociere este extrem de recomandată pentru bărbaţii începători, plăcerea resimţită la nivelul penisului întărind senzaţiile simţite la nivelul punctului H. în orice caz, excitaţia penianã nu trebuie să fie dusă până la ejaculare căci, datorită fazei refractare, penisul se va odihni, nemaifiind posibilă stimularea simultană a punctului H şi a penisului. Stimularea penianã trebuie oprită în faza de ejaculare iminentă, înainte de pragul de non-retur, şi să nu fie reluată decât după ce pericolul va fi trecut. Ceea ce trebuie făcut este menţinerea excitaţiei peniene în stadiul de platou, pentru a susţine excitabilitatea punctului H. Cu timpul, acesta se va dovedi tot mai excitabil până în ziua în care îşi va dezvălui întreg potenţialul său orgasmic. Răbdare constantă, ascultarea propriului corp şi al partenerului şi, într-o zi, orgasmul se va produce... se va repeta, căci orgasmul sec, fără eliminarea spermei, are capacitate repetitivă.

Să mai adăugăm că pentru voi, doamnelor, stimularea punctului H vă va da ocazia să oferiţi multă plăcere amantului vostru sfârşind prin a-l avea la degetul mic: docil, supus plăcerilor dăruite de degetele voastre, îi sunteţi stăpână: înainte de orgasm, va implora să nu vă opriţi, va ţipa că puteţi face ce vreţi cu el. Dar nu abuzaţi!

La orientali, perineul era sediul primei chakre, a chakrei de bază. Era situată în spate, chiar înainte de anus. El deţinea cea mai mare energie. Pentru a o stimula, tantricii foloseau printre altele o minge din lemn pe care se aşezau, în schimb, când doreau să se relaxeze, masau perineul. Este verificat că acest gen de masaj produce o relaxare profundă.

De la fese la astru

Pentru că te afli în regiunea perineală, nu ezita să faci o vizită şi zonei învecinate. O vizită care va produce mici, dar importante plăceri, fără îndoială. Bărbatul este întins pe spate, cu coapsele îndepărtate şi îndoite, poţi să-i palpezi fesele cu mâna, să le mângâi uşor cu vârful degetelor, să le zgârii superficial cu unghiile.

Imperceptibil vei aluneca spre şanţul intrafesier, spre anus. Aici pielea este extrem de sensibilă şi gata să elibereze plăceri şi senzaţii nebănuite. Este suficient să o pipăi cu vârful degetelor pentru a-l face pe bărbat să palpite, îi place extrem de mult, dar cum îi este frică să nu fie catalogat drept homosexual, va protesta: „Lasă-te mângâiat, dragul meu, bărbaţii au şi ei dreptul să le placă asta”. Era gata să-şi strângă fesele, dar tu l-ai făcut să se destindă şi să se relaxeze. Dintr-odată îi place, este adevărat că este extrem de plăcut.

Apoi, şiret, coboară în astrul anal. Făcut din pliuri fine, radiale, orificiul anal seamănă cu un astru. Odată ajunsă pe razele anale, fă semne discrete cu vârful degetelor. Dacă bărbatul dă semne că îi place, fă-i marele cadou, după ce l-ai sărutat îndelung pe fiecare fesă, despărţeşte-i fesele cu mâna aşezând limba pe anus. Bărbatul reacţionează, este cam mult pentru el. Dar se va relaxa şi atunci vei începe să te joci cu vârful limbii pe razele anale. Nu mai poate să reacţioneze, este sufocat, urlă, dar de plăcere. Dar acesta nu este ultimul tău cuvânt. În timp ce îi lingi orificiul, limba lasă salivă. Atunci strecoară-ţi mâna în spaţiul interfesier şi cu un deget spre marginea anusului, introducându-l încet, încet cu un milimetru pe oră (exagerez desigur). Este ca o magie,

iubitul tău aproape că nu a remarcat. Când ai ajuns în canalul rectal, opreşte-ţi mişcarea. Acum bărbatul este conştient de prezenţa degetului simţind o plăcere nouă, insolită, solidă, care ajunge până în penis.

Apoi te întorci la penis pentru a sfârşi secvenţa, dar menţinându-ţi degetul în anus. Vei observa că plăcerile pe care i le ofereai în zona din faţă simt amplificate de cele din zona din spate. Astfel, se verifică încă o dată legea înmulţirii plăcerilor.

Ascultă-ţi amantul care te binecuvântează. Mâine sau poimâine el va fi cel care te va conduce din mângâiere în mângâiere, pe calea luminoasă a fericirii simţurilor.

15

Bărbatul şi penisul lui

Încă din copilărie, băiatul a remarcat că această parte a corpului este extrem de specială. Părinţii îi dau nume drăguţe precum „cuculeţ” sau „puţică”, dar întotdeauna folosind un apelativ diminutivat, ca şi cum ar vrea să-l minimalizeze, ceea ce nu-l va împiedica să devină important şi să crească.

O jucărie extraordinară

Cuculeţul serveşte mai întâi pentru a face pipi. Jetul de urină care iese este puternic, ajunge departe şi poate fi dirijat, sau băieţelul chiar se poate juca cu el stropind plantele sau insectele. Băieţeii pot face concurs de jeturi de urină, expunându-şi astfel penisul. Aşadar, toţi băieţii au acelaşi lucru. Şi tata are, l-a zărit odată sau chiar l-a văzut odată făcând pipi lângă un copac. În schimb, surorile lui sau surorile prietenilor nu au puţă. Ele fac pipi aşezate, ascunzându-se.

Şi mai mult: încetul cu încetul, această mică pasăre începe să se facă tot mai mare, se umflă, se ridică singură, aducându-i o senzaţie intensă de plăcere. Dacă se atinge sau mama îl atinge, este încă şi mai plăcut. Câteodată această plăcere se transmite în fese, în abdomen, până în creştet. Mai târziu va ţâşni din el un lichid, sperma, pregătindu-se pentru un altfel de concurs de jet.

Se poate vedea prea bine că acest organ nu este un

simplu furtun. Este ceva care are propriul resort, o energie proprie, expansivă, propulsivă. Aspiră spre exterior şi emite lichide cu forţa. Are o putere de cuceritor.

Este perioada în care băieţii se joacă cu revolverul: pac! pac! a ataca nu înseamnă a ucide, ci a lucra cu un facsimil al penisului, înseamnă a stăpâni şi a expulza ceva cu ajutorul lui. Iată deja o prefigurare a funcţionării adulte a penisului.

Cuvintele părinţilor

Cuvintele părinţilor devin foarte importante pentru a-l face pe băieţel să-şi dea seama de rolul pe care îl va avea penisul la vârsta adultă, făcându-l astfel să-l accepte. Părintele de acelaşi sex, tatăl, trebuie să-i vorbească, confirmându-i astfel identificarea cu modelul masculin. Pentru băiat a şti că, în afară de urină, penisul produce şi sămânţa vieţii îi conferă organului o altă dimensiune. Tatăl lui posedă, ca şi el, această sămânţă a vieţii şi el însuşi, băieţelul, este proba ei vie, el, care este construit după chipul şi asemănarea tatălui şi funcţionează ca acesta. Aceste observaţii vor avea ca efect un oarecare recul faţă de ataşamentul pentru mamă şi asupra fantasmelor sale sexuale cu ea.

Această detaşare se va face cu atât mai eficient, cu cât băiatul va şti mai bine să se servească de penis, să-şi provoace erecţie şi ejaculare, pentru a-şi produce plăcere. Acest fapt de o importanţă majoră îl linişteşte şi valorizează, aceasta îi dă certitudinea că nu mai este un copil, că nu mai depinde de mama şi de fantasmele pe care le elaborează în legătură cu ea pentru a cunoaşte plăcerea. A stăpâni puterea sa sexuală îl face să iasă din imaturitatea infantilă şi îl confirmă ca bărbat. Făcând din puterea sa masculină cheia de boltă a construcţiei narcisice, această elaborare îl va conduce la a face din penis simbolul virilităţii şi a-l investi cu toată sexualitatea sa.

Triumful falusului

Devenind adolescent şi apoi adult, bărbatul simte din ce în ce mai mult puterea penisului. Erecţia este din ce în

ce mai puternică, magistrală. Văzându-şi penisul alungindu-se, umflându-se, tinzând spre infinit, înroşindu-se, într-atât este de plin de sânge, bărbatul se umple de fericire şi de mândrie. Pipăindu-şi penisul, constatându-i fermitatea de oţel, bărbatul este uimit, liniştit, fericit. Ce noroc că funcţionează atât de bine!

Dar a vedea şi atinge nu înseamnă aproape nimic faţă de ceea ce simte, această senzaţie somptuoasă de tensiune, hiperagreabilă (penisul „pulsează" ca o inimă), de tensiune fremătândă (penisul este străbătut de fiori ca apa înainte de a începe să clocotească), de tensiune vibrândă (vibrează ca o coardă în pizzicato), de tensiune oscilantă (marchează tempoul de jos în sus şi invers, ca un metronom). Senzaţii însoţite de nevoia de a penetra şi de a se afunda, de a fi înghiţit, strâns, nevoie care mai întâi se simte în penis, pentru a pune apoi stăpânire pe bărbat.

Această impresie de tensiune şi această nevoie de a penetra sunt extrem de plăcute, dar, nesatisfăcute pe o perioadă lungă de timp, devin tot mai dezagrabile, la limita durerii. Este mai mult decât o plăcere, este o nerăbdare, o foame excesivă, devenind ceva de nestăpânit. Bărbatul nu poate sta locului, trebuie neapărat să găsească o soluţie, o uşurare. Soluţia ideală este femeia iubită care, din dragoste, îl primeşte în ea. Dar la limită, orice femeie ar putea face aceasta, cele a căror meserie este de a uşura aceste pulsiuni – prostituatele – sau din nefericire orice femeie care îi iese în cale: acesta este violul. În absenţa unei femei, bărbatul se masturbează, mâna făcând oficiile vaginului dacă nu este alt obiect care l-ar putea primi: o păpuşă gonflabilă, de exemplu. Această descriere, oarecum cinică, are drept scop de a face să se înţeleagă caracterul imperios al senzaţiei unui penis în erecţie.

Să mai adăugăm că nevoia de penetrare, de a se strecura în tot ceea ce aminteşte de un orificiu, explică şi plăcerea masculului se a-şi strecura penisul între coapsele partenerei, între sâni, la subsuoară, în gură sau anus.

Se poate vedea astfel de ce sexualitatea bărbatului se organizează în jurul penisului în erecţie şi de ce toată

fiinţa lui se învârte în jurul acestui organ care a devenit proba şi simbolul virilităţii şi chiar a existenţei sale de bărbat. Devenit totemul său portabil, falusul este reprezentantul masculinităţii. Această poziţie se va consolida atunci când erecţia se va termina cu penetrare şi orgasm.

Cuvinte de bărbat

Astfel, bărbatul întreţine o adevărată relaţie cu penisul său. Îi vorbeşte, îl mângâie, îl admiră. „Eşti frumos, magnific.

Ce prestanţă. Simt mândru de tine”. îl previne: „Prietene, în după-amiaza aceasta trebuie să fii la înălţime. Contez pe tine”. îl felicită: „Bravo! Ai fost perfect amice!” îl ceartă: „Lamentabil, ai fost lamentabil. M-ai trădat. Erai ca mort iar eu aveam o figură de om ridicol”. îl pedepseşte scuturându-l, bătându-l uşor cu palma. îl mângâie, îl spală decalotându-i prepuţul, îi săpuneşte glandul. Acesta este fericit. Datorită săpunului mişcarea culisează de-a lungul glandului, dacă ar continua încă puţin ar ajunge la orgasm, îl întreţine, ia vitamine, îl dopează cu afrodiziace, dacă este nevoie îi dă Viagra. Îi testează din când în când starea de funcţionare prin masturbare. Aceasta îl linişteşte, fiind ca un fel de antrenament. Se poate întâmpla să-l măsoare în lungime şi-n diametru…

Reversul medaliei

Faptul de a miza numai pe penis şi de a face din el un simbol al virilităţii are şi un revers: când erecţia scade sau dispare, tot eşafodajul narcisic şi sexual al masculinităţii se prăbuşeşte. Or, penisul este un organ capricios care nu ascultă de semnul din deget sau din ochi, asupra căruia voinţa nu are nicio putere. Motivele din care acesta poate face mofturi vor fi studiate ulterior, acum facem constatarea că nu este bine să acorzi atât de multă importanţă unui organ atât de vulnerabil. Cu cât aţi plasat mai sus penisul, cu atât mai dureroasă va fi căderea. Nu există erecţie, nu există penetrare, bărbatul nu mai există. Este o aneantizare.

Un alt revers este grija pe care bărbatul şi-o face cu

privire la mărimea penisului. A devenit aproape o obsesie, care este şi mai evidentă de la apariţia filmelor porno. Comparaţia cu aceşti „actori” cu membrul extrem de viril are de ce să creeze complexe. Bărbatul care nu are un penis gigantic va suferi desigur atunci când este comparat. Comparaţiile au început din copilărie, desigur odată cu concursurile de jet de urină şi de mărime a penisului. Au continuat cu cele din adolescenţă, de erecţie şi de jet de spermă. Apoi au continuat în dormitoarele internatelor, în vestiarele cluburilor sportive şi la duşurile din cazarmă, în aceste circumstanţe, bărbatul a putut să-şi dea seama că ceilalţi „o aveau mai mare” sau, mai rău, a putut să audă, primind lovitura din plin… în sex, vreo umilinţă cu privire la mărimea penisului lui. Viitorul sexual al acestui bărbat va fi marcat de frica de a nu fi suficient de mare sau, mai rău, de a nu fi suficient de viril.

Uneori poate fi vorba de cuvintele devalorizante ale unei femei; chiar dacă nu este o comparaţie directă, bărbatul ştie prea bine că femeia a văzut şi alte penisuri, pe care le are în cap şi cu care face comparaţia. Mulţi bărbaţi devin impotenţi, disperarea punând stăpânire pe ei, unii ajungând chiar la sinucidere. Bărbatul suportă greu criticile privitoare la mărimea penisului sau la calitatea erecţiei acestuia. Doamnelor, nu denigraţi niciodată sexul unui bărbat! Fiţi întotdeauna pozitive, liniştiţi-l şi, la cel mai mic progres, complimentaţi-l. Atunci veţi vedea înfăptuindu-se miracole!

Tot această problemă legată de mărime îl face şi pudic pe bărbat, pentru că, da, bărbatul este pudic. Altă dată îi puteam vedea pe bărbaţi aşteptând să treacă goi prin faţa unei comisii sau în cursul unei consultaţii când îşi scot slipul împotriva voinţei lor, jenaţi de consultarea penisului. Lucrul de care se tem bărbaţii în astfel de situaţii este analizarea mărimii penisului de către ceilalţi. Şi mai sunt şi erecţiile intempestive. Această pudoare a bărbaţilor le mai taie din fanfaronadă şi din limbajul îndrăzneţ.

Războinicul

Când bărbatul se află în erecţie maximă, când îşi simte penisul tare ca fierul, când simte această nevoie imperioasă de a penetra, simte că are un suflet de războinic. Atunci îşi simte penisul ca o lamă gata să penetreze vulva şi să pătrundă în carnea femeii. În rest, îl denumeşte cu apelative evocatoare: „arbaletă”, „sabie”, „pistol”…

De aceea se poate întâmpla ca bărbaţii să facă dragoste în mod agresiv, cu o urmă de sadism, ca o efracţie. Lucru evident în violul criminal sau în „violul conjugal”; se poate întâmpla şi în coiful consimţit de femeie, atunci când este expeditiv şi scurt, fără preludiu. Ce au în comun toate aceste comportamente? Această „iubire amprentată de mânie” apărută în copilărie devine dorinţă-furie. Este expresia refuzului de a fi nevoit să ceară ceva unei femei de frica de a nu fi respins de aceasta. Dorinţa de a avea orgasm foarte repede şi de a nu întârzia în braţele femeii după ejaculare, căci acesta este un moment de slăbiciune şi de abandon care îi va aminti prea mult de copilărie.

Pare evident că, scurtcircuitând seducţia care ar trebui să preceadă actul sexual şi scurtând lungimea actului, bărbatul îşi arată frica de atotputernicia feminină. Şi frica de a nu şti să îndeplinească actul, de a nu fi impotent. Atunci agresivitatea sa este o modalitate de a-şi arma sexul: violatorii nu simt niciodată impotenţi. O formă de misoginie stimulează dorinţa.

Un animal ciudat

Penisul se dovedeşte a fi un personaj sau un animal care are propria sa viaţă, independentă de cea a proprietarului, care nu-i este stăpân. Scapă voinţei acestuia şi, mai mult, logicii lui: se umflă şi se ridică sau se dezumflă şi face nazuri fără ca bărbatul să poată face ceva. Pe scurt, nu face decât ce-l taie capul. Ceea ce-l pune pe bărbat în situaţii dificile şi uneori dramatice. Invită o femeie la dans şi iată că domnul penis se ridică ostentativ în pantalon. Dar şi mai rău este atunci când tija rigidă a sexului o atinge pe parteneră în timpul mişcărilor dansului.

Unele femei ar putea să se bucure, altele ar putea să se simtă jenate. Unele îl apostrofează pe bărbat, care nu poate face nimic. Bărbatul încearcă în zadar să-i adreseze penisului unele sfaturi de a fi discret. În zadar. Un alt exemplu. Un bărbat internat în spital. Infirmiera vine să-i dea unele îngrijiri sau să-i facă toaleta şi iată că penisul intră pe neaşteptate în erecţie. Într-adevăr, nu este jenant decât pentru elevele infirmiere, cele care au vechime în serviciu au mai văzut aşa ceva. Dar bărbatul simte întotdeauna că-i este ruşine.

Situaţia inversă – debandadă – nu este cu nimic mai fericită: este povestea unei doamne cucerite după o luptă acerbă care hotărăşte să se dăruiască. Doamna încălzită fără preludiu hotărăşte să i se dăruiască, implorându-l să facă dragoste cu ea. Şi atunci, pană! Penisul se înmoaie, lasă capul în jos, se strânge. Niciun ordin, nicio implorare, nicio încurajare nu-l pot scoate din letargie. Acest caracter capricios al penisului este cauza timidităţii şi stângăciei multor bărbaţi în apropierea unei necunoscute sau a unei femei care îi impresionează. Femeia trebuie să-l îmblânzească pe bărbat şi bestia care protestează.

Erecţie neaşteptată, lipsa erecţiei, detumescenţa inopinată… bărbatul nu poate stăpâni întotdeauna penisul şi nici destinul. Această autonomie a penisului, bărbatul o vede detaşându-se de corp şi zburând, ca şi cum ar fi în vis. Fragilitatea erecţiei explică paradoxal de ce bărbatul devine dominator, agresiv, violent.

Ce îl animă pe animal?

Ce animă penisul? Este întrebarea pe care el şi-o punea deja în copilărie şi pe care i-o adresa mamei, întrebare rămasă fără răspuns. Adultul ştie răspunsul, el îl va descoperi la adolescenţă: puterea pe care o are asupra lui femeia. Doar simpla ei vedere, doar parfumul prezenţei ei, doar imaginea sau evocarea ei face ca membrul masculin să se ridice ca sub efectul unei baghete magice. Farmecele femeii acţionează ca nişte vrăji, încântarea pe care o produce ţinând de vrăjitorie.

Penisul: o capodoperă

Penisul nu este decât partea vizibilă a aparatului sexual masculin, care cuprinde de altfel şi testiculele ascunse în scrot, canalul seminal, prostata, vezica seminală şi uretra prostatică. Penisul este compus din trei părţi: trunchiul penisului, baza sau rădăcina penisului şi glandul.

Înainte de a detalia această anatomie, să descriem silueta penisului văzută din exterior; din profil este concavă spre partea de sus, altfel spus face o mişcare galantă de ajustare la vagin şi la curbura acestuia. Văzut de sus, adică prin ochii proprietarului, penisul este uşor înclinat spre stânga.

Trunchiul penisului

Este cuprins între bază şi gland. Reprezintă două treimi din penis. Conţine corpii erectili, tuburi care se umplu de sânge devenind astfel ferme şi rigide: doi corpi spongioşi şi unul cavernos. Cei doi corpi cavernoşi simt aşezaţi în partea de sus unul paralel cu celălalt, precum ţevile unei puşti cu două focuri (comparaţie inspirată de asemănare, şi nu din nu ştiu ce spirit războinic), corpul spongios se află în partea de jos, paralel cu corpii cavernoşi. În centrul său se află uretra.

Aceşti trei corpi erectili simt constituiţi din ţesut erectil. Vom vedea în capitolul despre erecţie cum funcţionează.

Baza penisului

Este situată în perineu, acest spaţiu dintre pubis şi anus care constituie fundul bazinului. Adică este invizibilă. Reprezintă o treime din penis, o adevărată rădăcină a acestuia care în partea de sus se înserează în muşchii abdominali, iar în partea de jos, în osul pubian. Este o inserţie foarte solidă. Invizibilă, rădăcina poate fi totuşi palpată; apăsând cu vârful degetelor perineul, se simte o umflătură longitudinală: aceasta este extremitatea posterioară a corpului spongios. Este zona erogenă, a „punctului A” (de văzut capitolul 14).

Glandul

Este constituit prin umflarea corpului spongios. Şi el este un corp erectil, dar mai puţin dur decât membrul, este chiar elastic. Natura a vrut să fie aşa, pentru a-i oferi femeii un contact mai plăcut.

Glandul este căptuşit cu mucoasă, un ţesut fin, care nu seamănă cu o piele normală, cheratinizat, de unde culoarea roşie – cu atât mai vizibil atunci când sângele pătrunde aici în aflux – şi extrema sa sensibilitate. Pe ea se află extrem de mulţi receptacul! senzitivi, printre care faimoşii corpusculi ai voluptăţii, corpusculii Krausse. Este singurul loc din corp care posedă aşa ceva, la fel ca şi clitorisul. Sunt în număr de 8.000. Coroana glandului şi frenul, aceasta „aţă" care se întinde pe faţa inferioară a penisului între gland şi membru – simt extrem de bogaţi în corpusculi ai plăcerii, ceea ce-i face extrem de sensibili. Cea mai mică stimulare cu degetul sau cu gura provoacă o plăcere extremă bărbatului.

Prepuţul

Este acel capişon care acoperă şi protejează glandul. Se poate întâmpla ca sub el secreţiile să stagneze şi să producă infecţii, infecţii locale ale pielii glandului, infecţii care pot urca pe căile urinare sau infecţii transmisibile sexual. La acest nivel se pot instala şi anumite aderenţe. Se poate întâmpla ca prepuţul să se strângă la capăt, făcând decalotarea şi astfel curăţarea imposibile. Aşa apare fimoza. Este necesară operaţia. Unele religii ca iudaismul sau islamismul cer tăierea totală a prepuţului, circumcizia. Este o prescriere ce apare în textele sacre. Poate fi explicată şi din motive de igienă. Dar pentru prevenirea infecţiilor şi aderenţelor sunt suficiente decalotarea şi spălarea regulată.

Erecţia

Principiul de bază al erecţiei este simplu: este vorba de umplerea cu sânge, sub presiune, a unui furtun închis, penisul, făcut din ţesuturi erectile, un ţesut erectil fiind un ţesut vascular apt a se umple cu sânge. În realitatea, o erecţie este un fenomen extrem de complex, subtil, admirabil.

Denumirea de „corp spongios” oferă o primă informaţie: unul dintre aceşti corpi este structurat ca un burete, adică este făcut din alveole; denumiţi „cavernoşi”, ceilalţi doi corpi sunt făcuţi din mici caverne. Alveolele şi cavernele sunt nişte cavităţi, astfel cele două tipuri de corpi au aceeaşi structură: sunt acumulări de minicavităţi sau de saci de mărimea de 3 mm. Există câteva sute de mii de astei de structuri.

Fiecare minicavitate este prevăzută cu o miniarteră care o alimentează cu sânge şi o minivenă care o evacuează. Când apare excitaţia, miniartera se dilată, debitul se măreşte şi minivenă se închide, nelăsând sângele să iasă. Rezultatul este că sângele se păstrează în minicavitate, care începe să se umfle; această umflare este limitată de ţesutul care înconjoară penisul. Deci sângele se acumulează, iar presiunea creşte întărind ţesutul erectil. Este principiul anvelopei şi al pneului care o înconjoară: dacă umflăm anvelopa, dar expansiunea ei este cuprinsă în pneu, presiunea şi duritatea ansamblului vor creşte. Trebuie să ştiţi (căci va fi baza tratamentului impotenţei cu Viagra) că membrana care căptuşeşte minicavităţile – endoteliul – secretă monoxid de azot, aceasta fiind o substanţă care provoacă vasodilataţia miniarterelor şi minicavităţilor, provocând relaxarea fibrelor musculare netede ale vaselor.

Un sistem autonom

Erecţia este controlată de sistemul nervos autonom, format din sistemul simpatic şi sistemul parasimpatic.

Simpaticul comandă starea flască: el determină vasoconstricţia arteriolei aferente cavităţii, ceea ce provoacă o reducere a sângelui conţinut şi dezumflarea; mediatorul chimic al sistemului simpatic este noradrenalina, ţineţi bine minte. Sistemul parasimpatic dirijează erecţia, determină vasodilatarea arteriolei care merge la cavitate, ceea ce face să crească volumul de sânge, iar aceasta să se umfle; mediatorul chimic al parasimpaticului este acetilcolina.

Atunci când nu există excitaţie, simpaticul este cel

care conduce, există un tonus simpatic permanent care menţine minicavităţile în stare flască (şi penisul moale). În caz de excitaţie, stimulările sexuale sting tonusul simpatic, parasimpaticul dirijând activitatea, producând umflarea minicavităţilor şi deci erecţia penisului.

Frica, stresul, frigul provoacă o secreţie de adrenalină – mediator chimic al simpaticului – prin glandele suprarenale, ceea ce face erecţia imposibilă.

Voinţa nu poate comanda erecţiei, fenomen care depinde exclusiv de sistemul nervos autonom.

Ce provoacă erecţia?

Există numeroase circumstanţe care pot provoca erecţia. Cea mai evidentă constă în aplicarea unui stimul asupra penisului (mângâierile din primul cerc) în special pe punctele cele mai sensibile ale glandului, frenul şi coroana.

Dar erecţia se poate obţine şi prin stimularea tuturor punctelor de pe corp (mângâierile din cercul al doilea şi al treilea). Se ştie că îmbrăţişarea sau doar atingerea mâinii unei femei poate provoca erecţia penisului. Având erecţie de îndată ce este atins, bărbatul are întotdeauna chef să facă dragoste, chiar dacă partenera nu se gândeşte la asta. Bărbatului care ştie că erecţia este un reflex automat îi revine sarcina de a nu-i da curs automat.

În spaţiul cercului al treilea, contactul este extrem de erogen, sărutul pe gură de exemplu. Aici excitaţia poate fi foarte puternică, pe femeie acest tip de sărut o excită.

Toate simţurile bărbatului, atunci când simt stimulate, pot aduce penisul în erecţie: vederea unei femei în carne şi oase sau a unei imagini cu o femeie are puterea de a declanşa o erecţie. De aici revistele cu femei goale şi filmele porno cu femei care se dezbracă. Da, bărbaţii sunt nişte vizuali.

Şi vocea unei femei poate avea un efect excitant, în special vocea femeii dorite, sau vocea cu intonaţii calde, o voce mai cu seamă lentă, puţin gravă, aproape şoptită, evocând intimitate, confidenţe, plăcere.

În sfârşit, mirosul unei femei poate da naştere unei

erecţii. Feromonii emişi de femeie ating nările bărbatului şi busculează creierul arhaic fără voia lui. Şi iată-l pe bărbat, dintr-odată, euforic, în erecţie. Ştim că moleculele odorifere sunt mesagerii cei mai primitivi şi eficace ai dorinţei. Ele trezesc în bărbat trecutul îndepărtat, de animal preistoric, apoi, de vânător preistoric.

Uneori, bărbatul nu are nevoie de niciunul dintre simţurile sale (pipăit, miros etc.), este de ajuns să rememoreze o imagine pentru a avea o erecţie. Sau să viseze, să fantasmeze. Această erecţie este pur psihogenă. Aici regăsim triumful imaginii, căci imaginile sunt cele care ne revin sau pe care le fantasmăm, nu mirosurile sau vocile.

Şi mai uimitoare sunt reacţiile nocturne, care se întâmplă spre dimineaţă şi care se numesc şi „treziri triumfale”.

Erecţiile nocturne

Au loc în timpul somnului paradoxal. Să ne amintim că somnul nu este un fenomen continuu şi monolitic, el este compus din succesiuni de cicluri (în total 6 – 8) cu o durată de 1 oră şi 30 sau 2 ore, între care ne putem trezi total sau nu. Fiecare ciclu este compus la rândul său din 5 stadii. Al cincilea stadiu se numeşte „somn paradoxal”, pentru că undele electrice înregistrate simt accelerate, ceea ce corespunde unei stări de veghe, în timp ce somnul este profund. Acest stadiu este scurt, 15 – 20 de minute şi totuşi de o importanţă majoră. În acest moment, calculatorul nostru psihic administrează tot felul de operaţii de mentenanţă: triază, clasifică şi memorează informaţii. Visul este parte din acest act.

În ceea ce priveşte tema noastră, trebuie să ştiţi că somnul paradoxal joacă un rol important în activitatea noastră sexuală. În acest stadiu, penisul primeşte un aflux de sânge şi intră în erecţie, această intumescenţă durează în jur de 30 de minute, ea se manifestă din copilărie – de la vârsta de 3 ani, până la bătrâneţe. Uneori se poate întâmpla ceea ce numim „poluţie nocturnă”, dar cel care doarme nu se trezeşte întotdeauna. Şi femeia cunoaşte o

turgescenţă a clitorisului, a vulvei şi vaginului care se poate lubrifia. Şi ea poate avea orgasm.

Aceste fenomene apar în special între miezul nopţii şi dimineaţă. Se repetă de 3, 4 ori. La bărbat cea mai puternică erecţie este cea de dimineaţă, de unde denumirea de „trezire triumfală”. Aceste erecţii prezintă interes şi servesc drept test: dacă aceste erecţii se întâmplă la un bărbat care suferă de disfuncţii erectile, înseamnă că mecanismul sau erectil nu este bolnav şi că tulburările sunt de natură psihică. Totuşi, aceste erecţii nocturne pot scădea uneori, fără a însemna o alterare a mecanicii erectile, acest lucru putând apărea când bărbatul este obosit, are multe griji sau îmbătrâneşte.

Mărimea penisului

Aceasta este o anecdotă adevărată: o femeie şi un bărbat se întâlnesc cu ocazia unui seminar. Simt foarte atraşi unul de celălalt. La sfârşitul săptămânii, se pomenesc în camera femeii însufleţiţi de o dorinţă puternică. În timp ce se dezbracă, femeia întreabă: „Ce mărime?” Bărbatul îi răspunde: „180 cm, de ce?” „Nu asta te-am întrebat”, insistă femeia. Bărbatul îşi priveşte picioarele interogativ şi spune: „45”. „Nici de asta nu este vorba”, continuă ea. Bărbatul înţelege în sfârşit: „Despre penis este vorba? Nu ştiu, nu l-am măsurat niciodată”. Dar vraja se rupsese. Iar noaptea a fost calmă şi fără urmări.

Astfel, obsesia masculină a lungimii penisului le poate cuprinde şi pe unele femei.

Încă din copilărie, bărbatul este preocupat de lungimea penisului, datorită comparaţiilor pe care le face, între prieteni, atunci când îşi arată reciproc puţa. Mai târziu, prin dormitoare şi vestiare, vor avea ocazia să facă alte comparaţii, de data aceasta involuntare. Vizionarea filmelor porno îi va zgudui şi mai mult pe cei care au deja complexe de inferioritate, complexul penisului mic. Dar lovitura de graţie va fi dată de femeia rea şi proastă care va exclama: „Ce mică este!”

Trebuie să spunem că, văzut de la înălţimea privirii sale, penisul îi va părea şi mai mic.

Cifrele pe care vi le voi da au drept scop să vă liniştească pe dumneavoastră, bărbaţii. Măsurarea se face de la osul pubian la extremitatea glandului decalotat. În stare de repaus, penisul măsoară între 7 şi 11 cm, cu o medie de 9 cm. În erecţie măsoară între 13 şi 18 cm – cu o medie de 15 cm. 90% dintre bărbaţi au între 13 – 18 cm. Numai sub 8 cm – micropenis – pot să fie probleme. Reţineţi că la 50 de ani penisul a pierdut cam 1, 5 cm. Şi aceasta nu se datorează îmbătrânirii, ci lipsei de exerciţiu.

O dimensiune convenabilă îi permite penisului să frece mucoasa vaginului şi să atingă fundul de sac şi colul. Cum adâncimea vaginului este în medie de 8 cm în stare de rapaus şi 11 în stare de excitare – prin dilatarea fundului de sac vaginal – imensa majoritate a penisurilor, cele cu o mărime cuprinsă între 13 – 18 cm, îşi face datoria: să ocupe toată cavitatea şi să atingă zonele foarte erogene: fundul de sac şi colul.

Trebuie să avem în vedere şi diametrul penisului, care în stare de repaus este între 28 – 30 mm, iar în stare de erecţie, 38 – 40 mm. Un diametru bun îi permite penisului să umple vaginul şi să frece cât mai bine punctele erogene ale pereţilor.

Trebuie să avem în vedere şi un ultim parametru: „congruenţa” dintre penis şi vagin. Indiferent dacă unul sau altul este mic, ceea ce este cu adevărat important este ca ele să se adapteze cât mai bine cu putinţă unul cu celălalt. Dacă femeia este multipară – adică o femeie care a avut mai multe sarcini –, vaginul rămâne dilatat şi va cere un penis mai mare. Invers, dacă femeia are un vagin normal sau strâmt, un penis mare va produce durere. Din fericire, vaginul are o elasticitate foarte bună şi muşchi constrictori, două elemente care îi permit să se muleze pe orice fel de penis, cu atât mai mult cu cât intumescenţa vaginală – umflarea ţesuturilor erectile vaginale – contribuie şi ea la învăluirea membrului viril.

De reţinut, de asemenea:

Un penis de talie mică în stare flască poate ajunge la o talie normală în stare de erecţie. Nu există neapărat o

relaţie direct proporţională între talia penisului flasc şi cea a penisului în erecţie.

Un penis de o mărime convenabilă nu poate întotdeauna susţine o erecţie prelungită, în timp ce un penis cu o mărime mai modestă poate avea o erecţie prelungită.

La nivelul vaginului, punctele cele mai sensibile – între altele punctul G – se află în prima treime, acolo unde are acces orice penis.

În total, majoritatea femeilor afirmă că nu a constatat vreo legătură între dimensiunile penisului şi plăcerea lor – în afară de micropenis – 75% dintre femei nu îşi exprimă o preferinţă pentru un penis mare. Dar toate spun că ceea ce contează este modul în care bărbatul se serveşte de penis, arta sa erotică. Putem întâlni penisuri de talie modestă care le umple de plăcere pe cele mai pretenţioase femei. Mărimea nu implică automat şi capacitatea de a produce plăcere. Şi totuşi, atâţia bărbaţi suferă din cauza complexului penisului mic. Ei reprezintă un sfert din plângerile pe care le aud în cabinet.

Înainte de a se gândi la mărirea penisului, bărbatul se va preocupa să-şi întărească muşchii care îi permit să-l mobilizeze oarecum, bulbo-cavernoşii şi ischio-cavemoşii. În poziţia în picioare, bărbatul va comanda penisului în erecţie să efectueze mişcări ascensionale. Va efectua serii de câte 20, 30 de contracţii pe care le va relua de 4 – 5 ori pe zi. După 4 săptămâni de exerciţiu, va face exerciţii şi mai dificile, punând pe penis un prosop de toaletă din ce în ce mai greu.

Cât despre alungirea penisului, ideile nu lipsesc.

Mişcări de tracţiune regulată: antrenează o expansiune a corpilor cavernoşi. O metodă promite o alungire de 2 cm în câteva luni până la 5 cm dacă exerciţiile sunt susţinute. Exerciţiile se fac câte 30 de minute pe zi (penis agrandicus http://www.penisagrandicus.com).

Pompa cu vid forţează sângele să umple penisul. Simt multe complicaţii: ruptura vaselor sanguine în penis,

cicatrici, deformări, pierderea sensibilităţii, boala Lapeyronnie.

Chirurgia oferă ceva beneficii şi multe complicaţii: deformări, cicatrici, infecţii. În plus, grăsimea care serveşte drept material pentru mărire se poate resorbi.

Ameliorarea relaţiei penis-vagin în mod obişnuit, remediul indicat este să se propună bărbaţilor o mărire de penis. Totuşi am văzut că este foarte important şi un alt element: congruenţa, adică ajustarea unui anumit penis la un anumit vagin şi reciproc. De asemenea, trebuie avut în vedere faptul că şi femeia trebuie să lucreze asupra vaginului său.

Colaborarea dintre femeie şi bărbat

Este extrem de plăcut. Pentru a ajuta la realizarea congruenţei dintre teacă şi sabie, aş indica prelungirea coifului: cu cât există mai multă fricţiune între penis şi vagin, cu atât mai mare va fi afluxul de sânge, cu atât mai mult ţesuturile erectile ale unuia şi altuia se vor umfla mai mult. În plus, prelungirea contactelor are şi alte consecinţe fericite, care vor compensa problemele legate de mărimea penisului.

O creştere a temperaturii organelor care este extrem de voluptuoasă, având impresia că penisul şi vaginul se topesc în acelaşi creuzet.

O exacerbare a sensibilităţii mucoaselor, care duce la o plăcere mai ascuţită.

Apariţia unui fel de magnetism la suprafaţa organelor care face ca acestea să se atragă, să se lipească, să iradieze unul spre celălalt. Bineînţeles, pentru a prelungi contactul, trebuie ca bărbatul să-şi poată reţine ejacularea şi să practice „mângâierea interioară”, lucru ce poate fi dobândit de oricine.

Lucrarea femeii în cursul relaţiei sexuale, femeia se va amuza practicând mici contracţii ale vaginului în jurul penisului pentru a-l contacta, a-i face semn. În afara acestor momente, femeia îşi poate întări musculatura perineului în special muşchiul pubo-coccigian care merge de la pubis la coccis, muşchi ce înconjoară intrarea în

vagin, denumit şi „muşchi fluture” sau „muşchiul fericirii”.

Această antrenare musculară va îmbunătăţi ajustarea vaginului la penis. În plus, va creşte forţa orgasmelor femeii şi va preveni eventuale pierderi de urină. Practic, aceste exerciţii, numite „exerciţiile Kegel” simt simple: întreruperea de mai multe ori a jetului urinar în cursul micţiunii permite reperarea muşchiului pubo-coccigian. Mai rămâne să-l contractaţi de 4 – 5 ori pe zi în serii de câte 20 – 30 de contracţii. Un kinetoterapeut ar putea ghida femeia.

17

A avea sau a nu avea

Pentru bărbat „a avea sau a nu avea” este echivalent cu interogaţia metafizică: „a fi sau a nu fi”. Testiculele – din latinescul testis, martor – sunt mărturia că avem de-a face cu sexul masculin. În vremea regalităţii nu se putea anunţa naşterea Delfinului, a prinţului moştenitor, decât după ce medicul confirma că noul născut „are”. La Vatican, proclamarea alegerii papei nu se făcea decât după ce un consiliu de cardinali costata că viitorul papă „are”. Trebuie să spunem că nefericiţii prelaţi ar fi ales odată din greşeală şi o femeie, papesa Jeanne, după cum spune o legendă.

Testiculele se formează la embrion încă din primele zile. Este prima manifestare a formării unui făt mascul.

Copilul învaţă apoi, încă de mic, la ce servesc testiculele – produc sămânţa vieţii – care este puterea lor creativă şi care este rolul penisului. Astfel este valorizat corpul, astfel se instalează mândria că are testicule şi penis, astfel se confirmă identitatea sa masculină şi se stabileşte raportul de filiaţie cu tatăl, care şi el „are”. Pentru băiat, acesta este un pas mare în detaşarea de mamă, denumit şi „maturizare oedipiană”. Idealizarea sexului îi permite băiatului să se desprindă de dulcegăriile infantile legate de mamă. Aceasta nu poate face nimic împotriva puterii vitale care emană de la testicule.

Testiculele

Sunt glandele sexualităţii masculine. Ele secretă testosteron, hormonul masculin care trece în sânge şi-i dă

bărbatului caracteristicile masculinităţii. Secretă de asemenea spermatozoizi sau gârneţi masculini, în suspensie într-un lichid, lichidul seminal, care străbate căile sexuale: canalul seminal, vezicula seminală şi uretra.

Testiculele nu se golesc, nici nu se retrag după ejaculare, căci lichidul seminal pe care îl secretă nu se acumulează în ele, ci este împins pe măsură ce este produs în veziculele seminale care îi servesc drept rezervor. Sperma este constituită din spermatozoizi şi lichidul în care înoată, lichidul seminal secretat în cantităţi mici de testicule, la care se adaugă şi lichidul secretat în cantitate mai mare de prostată şi de vezicule.

Testiculele sunt conţinute de un sac din piele, scrotul. Această piele este dublată de lame musculare fine care, contractându-se, ridică testiculele. Aceste lame se pot contracta la frig, pentru a pune la cald „bijuteriile”, din cauza excitaţiei directe (degete, buze, limbă) sau indirecte (mângâieri aplicate oriunde pe corp), pentru a feri testiculele de mişcări de balasare.

La polul superior al testiculelor se află un muşchi în formă de cordon care leagă acest pol cu perineul. În aceleaşi condiţii ca mai sus (frig, excitare), acest muşchi se contractă şi ridică glandele. Iată un fapt care ar trebui să fie cunoscut de femei: când scrotul iubitului se strânge şi testiculele urcă, înseamnă că ejacularea nu este departe. Este un semn precursor ejaculării, de care ar trebui să se servească, astfel încât să se pregătească de orgasmul bărbatului său, dimpotrivă, să înceteze excitarea dacă ejacularea nu este dorită. Dacă ejacularea nu se produce, testiculele coboară.

Diferiţi factori pot provoca relaxarea muşchilor care susţin scrotul având ca efect căderea testiculelor şi starea flască a scrotului: o scădere a voluptăţii, destinderea de după orgasm şi căldura.

Testiculele sunt extrem de sensibile: orice presiune, orice contact brutal provoacă durere. O lovitură violentă poate antrena o durere extremă şi pierderea conştiinţei.

Testosteronul

Este hormonul masculin, aflat în legătură cu genele Y, care determină masculinitatea atât în plan morfologic, cât şi psihic.

Testosteronul apare la embrion încă din faza schiţei testiculare, adică în cursul primelor 5 săptămâni. Încă de atunci creierul şi corpul fătului simt impregnate de hormonul masculin. Mai târziu, la pubertate, se produce o adevărată explozie de secreţie de testosteron care provoacă o adevărată metamorfoză a băiatului: apariţia caracterelor masculine primare (maturizarea spermatozoizilor, creşterea testiculelor şi a penisului, creşterea libidoului ca efect al orgasmului) şi a caracterelor masculine secundare (creşterea înălţimii şi a musculaturii, pilozitate specifică, repartizare diferită a grăsimii, voce gravă etc.).

Toată viaţa, testosteronul care scaldă corpul şi encefalul adultului îi va întreţine masculinitatea morfologică şi psihică. În ceea ce priveşte psihismul, anumite comportamente tipice ale bărbatului sunt legate de hormonul masculin, precum nevoia de dominaţie, spiritul de competiţie etc. S-a constatat că bărbaţii care aveau o cantitate mai ridicată de testosteron în sânge prezentau o pulsiune de dominare mai puternică, o nevoie mai mare de senzaţii tari, ceea ce are ca efect mai multe conflicte şi infidelităţi. Procentul divorţurilor este mai ridicat în cazul bărbaţilor cu un procent mai ridicat de testosteron.

Testosteronul este şi hormonul dorinţei. Când procentul de testosteron este mai ridicat, apare sau creşte libidoul. Procentul normal de testosteron se situează între 2 şi 16 nanograme pe mililitru. Dacă nu există un paralelism absolut între nivelul de testosteron sanguin şi apetitul sexual se notează totuşi o corelaţie. Bărbaţii care se situează sub limita inferioară a cantităţii de testosteron din sânge au un libido scăzut. Bărbaţii în vârstă, care au un nivel scăzut de testosteron, dar situat între limitele de mai sus, îşi păstrează un nivel oarecare al libidoului. Invers, bărbaţii care au un nivel foarte ridicat au o

sexualitate mai activă, un interes mai mare pentru sexualitate, au mai multe vise erotice, mai multe fantasme, sunt mai atraşi de nuditate, au mai multe erecţii intempestive, se masturbează mai mult, fac dragoste mai des, se uită mai mult la filme porno.

Şi invers, orice activitate sexuală stimulează secreţia de testosteron şi deci proporţia sa în sânge: de exemplu, un văduv care avea un procent scăzut din cauza abstinenţei îşi vede crescând procentul de testosteron atunci când îşi reia relaţiile sexuale.

Să reţinem că şi femeia secretă testosteron, dar în cantitate mai mică, prin glandele suprarenale. Şi la ea acest hormon presupune libidoul, existând o corelaţie între proporţia de hormon şi activitatea sexuală. Dacă proporţia este ridicată, libidoul este mai mare, gândurile erotice şi raporturile sexuale mai frecvente.

Testosteronul are vreo influenţă asupra erecţiei? Nu neapărat, putem avea un libido puternic sau o dorinţă intensă fără o erecţie puternică. Totuşi cercetările au arătat ca testosteronul ar favoriza producerea unei substanţe care are un rol major în umflarea corpilor erectili, monoxidul de azot (vezi capitolul 16). Totuşi, administrarea de testosteron pe cale orală sau injecţii nu poate fi tratamentul pentru o erecţie scăzută şi a impotenţei. Cu atât mai mult, cu cât folosirea testosteronului presupune un risc cancerigen.

Canalele spermatice

Acestea conduc sperma de la testicule la extremitatea glandului. Circuitul este complex, canalele spermatice presupunând o serie de succesiuni de canale la care se leagă rezervoare şi glande. Prima secţiune, numită epididim, este situată la polul superior al fiecărui testicul; în formă de pâlnie, ea primeşte sperma secretată de glanda corespondentă. A doua secţiune, numită canal deferent, lungă de câţiva centimetri, pleacă de la epididim, trece prin interiorul bazinului şi ajunge într-un punct situat sub vezică, unde se prelungeşte cu un canal care iese din veziculă seminală. A treia secţiune, numită canal

ejaculator, lungă de câţiva milimetri, merge până la uretra prostatică.

A patra secţiune, numită uretră prostatică, lungă de 15 milimetri, traversează prostata şi ajunge la penis; la acest nivel ea primeşte canalele excretorii ale glandelor lui Cooper. A cincea secţiune, uretra penianã, urmează axa corpilor spongioşi până la orificiul glandului.

Veziculele seminale simt nişte rezervoare mici care secretă un lichid, denumit seminal, care constituie 2/3 din cantitatea de spermă. Ele stochează spermatozoizii sosiţi din testicule şi lichidul seminal. În timpul ejaculării, aceste rezervoare se contractă şi împing sperma în uretră.

Prostata este o glandă situată sub vezică şi care înconjoară uretra încă de la ieşirea din vezică, uretră care tocmai de aceea se numeşte „prostatică”. Prostata are forma unei castane şi măsoară 15 mm. Este mai dezvoltată în partea din spate, spre rect, de aceea prin tuşeul rectal, adică introducând degetul în canalul rectal, se poate simţi aceasta glandă, fermă, elastică şi netedă. Ea secretă un lichid care reprezintă 1/3 din spermă. Prostata are o anumită sensibilitate dotată cu potenţial orgasmic (vezi capitolul 23: masajul prostatei). În plus, contractându-se ritmic, ea participă la orgasmul general.

Glandele lui Cooper sunt situate sub prostată. Ele secretă în timpul excitării câteva picături de lichid care au funcţia de a lubrifia şi netezi interiorul uretrei pentru ca sperma să poată aluneca perfect. Aceste picături apar la extremitatea glandului, la nivelul meatului urinar: este ceea ce numim „rouă iubirii” şi apare mai degrabă la cei tineri.

Ejacularea

(*de urmărit schema din anexă*)

Sperma este formată din secreţii care vin dinspre testicule, de la prostată şi veziculele seminale. Ea este stocată în veziculele seminale. Înainte de a ţâşni sub efectul excitaţiei, sperma se acumulează în uretra prostatică, între inelul muscular care închide vezica în partea de sus şi inelul muscular care închide vezica în

partea de jos, la ieşirea din prostată. Între cele două inele închise presiunea spermei creşte, creştere captată de „veru montanum”, un buton care declanşează ejacularea atunci când presiunea atinge o anumită valoare. Atunci inelul de sus se strânge şi mai mult, pentru a împiedica sperma să se întoarcă în vezică (ceea ce uneori se întâmplă, şi avem de a face cu ejacularea retrogradă), în timp ce inelul de jos se deschide pentru a lăsa să treacă jetul de spermă.

Paralel, muşchii se contractă concomitent pentru a propulsa sperma din uretra prostatică spre extremitatea glandului.

Contracţia căilor spermatice: canale deferente, vezicule seminale şi prostată

Contracţia uretrei prostatice

Contracţia muşchilor perineului, în special a muşchilor bulbo-cavernoşi şi pubo-coccigieni care apasă asupra uretrei pe care o învelesc.

Contracţiile simt ritmice, cadenţate (alternanţa contracţie-relaxare), intervalul dintre două contracţii este de 8/10 secunde; este mai mare pentru cele din urmă; numărul total de contracţii este de la 3 la 6. Primele sunt violente, ultimele sunt mai blânde. Durata totală a ejaculării este de 8 – 15 secunde. Ejacularea este un reflex automat pe care voinţa nu îl poate controla, nici suspenda. Plăcerea orgasmică precedă contracţiile, apoi le însoţeşte. Este simţită în penis şi prostată.

Se remarcă similitudinea reacţiilor orgasmice ale bărbatului cu cele ale femeii. La amândoi orgasmul este însoţit de contracţii ritmice ale muşchilor perineali în aceeaşi cadenţă. Ca şi femeia, bărbatul ar trebui să-şi întărească musculatura perineală prin exerciţii, pentru a mări amploarea orgasmului.

Văzută din exterior

Văzută din exterior, sperma ţâşneşte din gland în sacade, 3 – 6 în medie. Mai multe la tinereţe, mai puţine cu cât înaintăm în vârstă. Cantitatea de spermă este de 2 – 5 mililitri (5 mililitri = o linguriţă de cafea). Scade odată cu

vârsta sau când se produc mai multe ejaculări apropiate (pentru a reconstitui rezerva de spermă este nevoie de 36 de ore). Uneori se pot produce orgasme seci, fără eliminare de spermă. Nu există nicio relaţie între cantitatea de spermă şi intensitatea orgasmului.

Jetul poate fi aruncat la o distanţă de 60 de centimetri la un bărbat de 20 de ani, lungimea acestui jet descrescând în timp. În total 250 – 600 de milioane de spermatozoizi la fiecare eliminare. După vârsta de 20 de ani, concentraţia de spermatozoizi scade regulat. În unele regiuni această scădere atinge 40%. La Paris concentraţia de spermatozoizi pe milimetru era de 89 de milioane în 1973, în 1994 nu era decât de 60 de milioane. Cauzele: radierea, pesticidele şi xenohormonii (din detergenţi, şampoane şi alte produse industriale).

18

Orgasmul masculin

Ciclul plăcerii cuprinde: faza de excitare ascendentă, faza de excitare în platou, orgasmul, faza de rezoluţie şi faza refractară.

Taza de excitare ascendentă

Diferiţi stimuli, fie direcţi, care acţionează asupra penisului, fie indirecţi, care acţionează prin intermediul diverselor organe de simţ – vedere, simţ tactil – provoacă un aflux de sânge în ţesuturile erectile ale penisului. Această intumescenţă va produce erecţia şi rigidizarea penisului. În bazin se primeşte un aflux de sânge, toate organele pelviene congestionându-se. În această fază apare şi creşte plăcerea. Ea este de mai multe feluri.

Plăcere provocată de contacte exterioare –, diverse stimulări, (digitale, bucale) aplicate penisului sau frecarea penisului de o suprafaţă (vagin, sân etc.).

Plăcere provocată de erecţia percepută din interior –, senzaţie de umplere, de înfundare şi senzaţia de tensiune a sângelui sub presiune.

Faza de excitare în platou

Intumescenţa a ajuns la apogeu, erecţia este maximă şi se menţine constantă. Acum plăcerea continuă să

crească, pentru a atinge o intensitate extraordinară înainte de a ajunge la ejaculare.

În timpul acestei faze, scrotul se strânge şi testiculele urcă până la perineu, pentru a evita să fie balansate în toate direcţiile în timpul actului sexual. Testiculele îşi măresc volumul cu 50%.

Faza de iminenţă ejaculatorie înainte că sperma să ţâşnească, bărbatul simte o senzaţie de plăcere intensă la suprafaţa glandului, legată de frecarea de mucoasa vaginală şi o alta şi mai intensă la rădăcina penisului, acolo unde acesta este implantat în perineu, legată de tensionarea căilor seminale (vezicule seminale, prostată, uretră) şi mai precis din cauza acumulării de spermă în uretra prostatică şi deci presiunii spermei. O mică suprafaţă plină de receptori sensibili – care se află în uretra prostatică – informează despre nivelul acestei presiuni şi plăcerea care va urma. Această plăcere mai acută constituie punctul de preejaculare sau punctul de iminenţă a ejaculării.

În acest moment, dacă stimulările încetează (cele produse de mână, de gură sau de coit), reflexul ejaculator nu se va produce.

Taza de ejaculare

Dacă stimulii vor continua câteva zeci de secunde, se trece de punctul de non-retur şi reflexul ejaculator se declanşează brusc, în mod irezistibil, fără a putea fi controlat de voinţă, cu atât mai puţin de vreo ameninţare exterioară; sperma este expulzată şi bărbatul simte o plăcere culminantă: orgasmul, o plăcere care se strigă. Dar foarte rar bărbatul îndrăzneşte să strige, lucru regretabil, căci senzaţia de plăcere ar fi şi mai puternică.

Ejacularea, aşa cum am văzut în capitolul precedent, corespunde unor contracţii ritmice ale căilor seminale şi ale perineului. Fiecărei expulzări îi corespunde un vârf de plăcere, primele 3 vârfuri de plăcere sunt foarte puternice, următoarele merg în descrescendo. Cantitatea de plăcere nu este proporţională cu cantitatea de spermă. Dacă simt mai multe ejaculări succesive, la sfârşit plăcerile-orgasm

vor fi seci, dar extrem de voluptuoase.

Taza de rezoluţie

Când stimulii încetează, sângele va părăsi în câteva secunde ţesuturile erectile: corpii cavernoşi şi corpii spongioşi se golesc. Urmează detumescenţa. Penisul îşi reia mărimea din starea de relaxare şi forma flască. Scrotul se relaxează, testiculele coboară. Glandul rămâne hipersensibil, chiar dureros; dacă rămâne în vagin, este împiedicat să se mişte, dacă este afară devine de neatins.

Bărbatul se simte obosit, golit, are nevoie de odihnă şi simte nevoia irezistibilă să doarmă. În plus are stări sufleteşti vagi, devine melancolic. „*Post coitum omne animal triste*”, remarcă Galian. Această stare are două cauze: o cauză biochimică, legată de scăderea proporţiei de neurohormoni ai plăcerii (endomorfine), după ce au atins un vârf în momentul orgasmului, şi o cauză psihică, datorată decepţiei bărbatului care, preţ de câteva clipe, ţâşnise în al nouălea cer, cunoscuse o scurtă stare de fuziune cu partenera, dar nu a putut să rămână acolo, prăbuşindu-se şi simţindu-se mai singur ca niciodată.

Această stare jalnică de oboseală şi melancolie este specifică bărbatului vechi, care reducea actul la o banală secvenţă de penetrare-ejaculare, lipsită de sens. Bărbatul de azi, dimpotrivă, este regenerat, având o stare de conştiinţă superioară – extazul – dat fiind că el stăpâneşte ejacularea şi „mângâierea interioară”.

Faza refractară

Ea însoţeşte faza de rezoluţie. Bărbatul devine refractar la orice activitate sexuală, este mai puţin sensibil la diverse stimulări, dorinţa i-a scăzut, chiar a dispărut, erecţia s-a redus, până la a deveni imposibilă. Această fază refractară durează, în funcţie de vârstă, de la câteva minute la câteva zile sau luni. Este mai puţin prezentă la bărbaţii tineri sau la bărbaţii cu un libido crescut, la ei dorinţa şi erecţia persistând şi după ejaculare, de aceea ei pot repeta coiful de 3 – 4 ori, comparativ cu populaţia masculină medie (1 – 2 ori). Nu ar fi decât 15% care ar putea repeta aproape fără număr ejaculările.

Faza refractară şi inconvenientele îl privesc în special pe bărbatul vechi, datorită modului său de a face dragoste care, aşa cum am văzut, se reduce la secvenţa pe cât de banală, pe atât de automată „penetrare-ejaculare”. Această fază este şi mai catastrofală pentru partenera acestui bărbat. Ei i-ar plăcea că actul să continue până când atinge şi ea orgasmul şi să trăiască apoi şi postludiul. Lucru ce devine imposibil pentru un bărbat care şi-a pierdut dorinţa şi excitarea, într-un cuvânt, dezinteresat.

Bărbaţii actuali nu ştiu care sunt efectele negative ale fazei refractare. Practica „mângâierii interioare” şi stăpânirea ejaculării persistă atât cât durează relaţia sexuală şi chiar şi după, indiferent de vârstă. Partenera poate atinge orgasmul şi-l poate repeta. Apoi rămân împreună ghemuiţi şi uniţi psihologic, într-o stare de conştiinţă privilegiată.

Reacţiile corpului

Pielea se înroşeşte, adeseori se pătează, devine caldă, mai atrăgătoare, mai „magnetică”.

Pupilele se dilată. Această „midriază” este semn al plăcerii şi al dorinţei. Este de asemenea şi un semnal care trezeşte dorinţa în celălalt, aşa cum am văzut-o deja. Ea este cea care dă privirii profunzime şi frumuseţe în timpul unirii sexuale. Totuşi această „midriază” are un inconvenient: ea provoacă o hipersensibilitate la lumină, chiar fotofobie; pupila larg deschisă face să intre prea multă lumină. Trebuie ca cei doi parteneri să creeze o lumină specială sau chiar să închidă ochii în timpul orgasmului.

Mameloanele se ridică şi se congestionează, mai puţin la bărbat decât la femeie.

Muşchii simt foarte activi în timpul actului, chiar dezlănţuiţi în actul obişnuit al bărbatului vechi şi, dimpotrivă, liniştiţi în mângâierea interioară a bărbatului de azi. În cazul relaţiei tantrice sunt chiar imobili. Se destind abia după orgasm. Muşchii feţei se crispează în actul obişnuit, dar rămân relaxaţi în mângâierea interioară. În relaţia tantrică sunt definitiv „zen”, ceea ce-i

dă feţei acel aspect radios ce poate fi văzut pe faţa cuplurilor sculptate în templele orientale (Konarak, de exemplu).

Bătăile inimii se accelerează şi contracţiile se amplifică, în actul obişnuit, ritmul cardiac poate atinge 110 chiar 160 de bătăi pe minut, până la tahicardie. Ceea ce nu scapă partenerei, care simte inima bărbatului bătând cu putere. Tensiunea arterială urcă între 3 – 6 puncte. Aceste modificări cardiovasculare trebuie să-i facă prudenţi pe hipertensivi. În mângâierea interioară, pulsul şi tensiunea cresc mult mai puţin.

Respiraţia se accelerează, trecând de la 18 – 20 de inspiraţii pe minut la 30 şi chiar 40. După orgasm, respiraţia se linişteşte, terminând cu un suspin sau mai multe. În mângâierea interioară, respiraţia se accelerează fără a se precipita.

Trăirea orgasmului

Bărbatul vechi care „sare" pe o femeie şi „i-o trage", adică execută actul sexual aproape fără preliminarii, fără niciun fel de rafinament şi într-un timp scurt, nu poate simţi decât o plăcere redusă şi limitată doar la organele sexuale. În timpul mişcărilor de du-te-vino va simţi o plăcere violentă la suprafaţa glandului care freacă mucoasa vaginală; şi în momentul orgasmului, resimte la rădăcina penisului şi în perineu o plăcere explozivă, de o brutalitate bruscă, de tipul unei crampe voluptuoase. Este plăcerea penisului şi a rădăcinii sale. Câteodată poate iradia în anus, dar nu cuprinde tot corpul, nu-l implică pe bărbat, este plăcerea unui organ, o plăcere parţială, grăbită, care trece foarte repede. Totul se petrece ca şi cum bărbatul ar vrea să se descarce de o tensiune nervoasă, să se debaraseze de o agresivitate pe care o deversează cu brutalitate în vagin.

Bărbatul actual face ca actul sexual să fie precedat de preliminarii lungi, mai mult sau mai puţin rafinate, care se referă la toate părţile corpului şi toate simţurile. Actul în sine, desfăşurat după regulile artei „mângâierii interioare", durează oarece timp (de la câteva minute la

câteva ore). Astfel, plăcerile devin infinit mai lungi, mai puternice, mai plenare. Plăcerile penisului se instalează în crescendo şi sunt foarte intense, iradiind din perineu în rinichi, încântând toată fiinţa. Cât despre orgasm, este fantastic, explodează din gland la rădăcina penisului, iar undele sale de şoc traversează tot corpul, făcând ravagii în perineu, în bazin, explodând în abdomen, cuprinzând coloana vertebrală, iradiind spre torace, pentru a exploda din nou în cap. Corpul se dilată, se măreşte, corpul cântă, strigă, străluceşte.

Şi atunci plăcerea resimţită de bărbat nu are de ce să o invidieze pe cea a femeii. În plus, în mângâierea interioară, se poate repeta. În rest, descrierile masculine ale orgasmului se alătură celor ale femeii.

Scumpe orgasme

„Foarte rapid simt o senzaţie de plăcere foarte intensă în penis, în special la rădăcină. Apoi simt spasme formidabile în această rădăcină şi sacade de spermă trecând prin penis. Atunci plăcerea trece în abdomen, apoi urcă pe spate, îmi invadează tot corpul şi mă stăpâneşte".

„Simt o tensiune în penis, în abdomenul inferior, care creşte, creşte şi deodată se produce explozia. Plăcerea este teribilă, îmi arde sexul şi îmi cuprinde abdomenul. Îmi pierd capul, nu mai ştiu de mine, nu mai ştiu unde sunt, cine sunt. Este ca o beţie".

„E ca un seism, valurile îmi străbat penisul, îmi zguduie burta, apoi îmi cuprind tot corpul, din creştet până în picioare. Părăsesc pământul, îmi iau zborul".

„Este o senzaţie violentă, te cuprinde ca o ciclon. Tot corpul mi se cutremură, tulburarea pune stăpânire pe mine. Parcă nici nu mai sunt acolo. Nu mai există timp".

Bineînţeles, orgasmul nu este întotdeauna la maximum. Variază în funcţie de zile, de stres, de oboseală. Orgasmul este urmat de o profundă relaxare musculară şi nervoasă şi de o imensă stare de bine. Bărbatului de azi îi place să rămână ghemuit în braţele partenerei, scăldaţi amândoi de aceeaşi euforie, un singur trup. Acest „post-orgasm" în aceste condiţii, este una dintre cele mai mari

fericiri pe care o fiinţă umană o poate cunoaşte. „După ce facem dragoste îmi place să rămân în ea, cu sexul călduţ, ţinându-ne unul pe altul în braţe. Este nirvāṇa”.

Perineul: o liră în delir

Aşa cum arătau lucrările fundamentale ale lui Masters şi Johnson, orgasmul este însoţit de contracţiile specifice unui grup de muşchi speciali: muşchii perineali.

Perineul este constituit dintr-o ţesătură de muşchi dintre care cel principal se întinde de la pubis la coccis: este vorba de muşchiul pubo-coccigian. Atunci când apare orgasmul (înregistrarea arată că senzaţia precede unda musculară), muşchii perineului, printre care şi faimosul pubo-coccigian, încep să se contracte în cadenţă, intermitent, altfel spus, prezintă contracţii erectile ritmice. Intervalul este de 0,8 secunde, numărul contracţiilor este cuprins între 8 şi 14. Este exact ceea ce se întâmplă în orgasmele femeii.

19

Despre masturbare

Este regretabil că se mai foloseşte încă acest termen care datează din perioada represiunii. „Masturbare” vine din latinescul „mânu”, mână şi „stupro”, murdărie. Personal prefer să folosesc „automângâiere” sau „autoerotism”.

Este o activitate care se întâmplă foarte devreme în viaţa bărbatului. La foctus, penisul, vizibil în ecografii încă din luna a şasea, se află adesea în erecţie. La 8 luni *in utero* foetusul duce mâna la el şi îl mângâie. Am putea vorbi despre masturbare? Unii autori vorbesc chiar şi despre autofelaţie.

Copilul şi sortilegiile încă de la naştere, bebeluşul de sex masculin prezintă erecţii spontane. Puţică ridicată atrage atenţia bebeluşului. Din interior, simte tensiunea care se transformă în curând în plăcere. Din exterior, ochii îl disting şi mâinile îl descoperă. Ulterior, când va cunoaşte mai bine geografia corpului său şi când va şti să-şi controleze mişcările, copilul îşi va duce intenţionat mâna la penis cu atât mai mult, cu cât acesta se ridică mai des.

De la vârsta de 3 ani, gestul de masturbare este aproape elaborat. Acum plăcerea este mai agreabilă, mai profundă şi este însoţită de modificarea conştiinţei: o relaxare, o langoare, un bruiaj al gândirii, pe scurt, o schiţă de orgasm. Încetul cu încetul, plăcerea va evolua spre un orgasm adevărat: acesta se va întâmpla spre vârsta de 3 – 5 ani fără ejaculare.

Alte acţiuni îl fac pe copil să-şi ia în stăpânire trupul: a face pipi, a se juca cu fraţii, cu surorile sau prietenii (joaca de-a „doctorul”). Totuşi, aceste jocuri nu simt însoţite de stimulări excitante nici faţă de sine, nici faţă de ceilalţi.

La vârste mici, băiatul se va atinge mai des atunci când este singur în pătuţ sau în leagăn, singur în mijlocul camerei: nu doarme fie că nu reuşeşte să adoarmă, fie că s-a trezit şi se plictiseşte sau este cuprins de teamă sau angoasă. Atunci mângâierea penisului îi aduce o stare de bine şi de relaxare şi-l va ajuta să adoarmă. Crescând, tensiunea resimţită în penisul erectil îl împinge să se masturbeze, pentru a-şi uşura această dorinţă de plăcere.

Spre 4 – 5 ani apar la băiat primele fantasme. În timp ce se excită şi se masturbează, se distinge o imagine: sânul unei femei cu decolteu adânc, o altă porţiune dintr-o femeie goală. Atunci această imagine se asociază cu plăcerea. Data viitoare când se va masturba, se va ajuta de aceasta pentru a se excita şi a obţine orgasmul. Dacă această imagine este puternică, se poate ca ea să rămână imaginea pe care bărbatul o va folosi toată viaţa.

Puţin mai târziu, masturbarea va juca la băiat un rol fundamental în afirmarea identităţii masculine şi în detaşarea de mamă.

Ea îi va permite să stabilească că este diferit de ea şi în mod clar de partea prietenilor cu care vorbeşte despre masturbare.

Îi permite să constate că se poate lipsi de mamă pentru a obţine o stare de bine.

Îi permite să i se opună ei, cea care îi interzice să se atingă, cel puţin în public.

Băiatul puber

La băiatul cu vârsta cuprinsă între 10 şi 12 ani apare pubertatea, o adevărată revoluţie şi metamorfoză. Îi creşte păr pe faţă şi pe corp, vocea i se îngroaşă, i se dezvoltă musculatura, i se dezvoltă testiculele şi penisul, creşte tensiunea şi se înmulţesc apelurile pe care acesta i se lansează.

Într-o bună zi apare prima ejaculare. Se poate întâmpla ca punct culminant al unei masturbări sau spontan în timpul nopţii. „Poluţia nocturnă", stigmatizată de preoţii de altă dată. Atunci se instalează un fapt nou: nevoia de orgasm. Şi apare nevoia de celălalt, nevoie care nu va înceta să crească. Dar încă nu are suficientă maturitate fizică şi psihologică pentru a face demersuri spre celălalt, spre fată: corpul e nou şi lipsit de experienţă, personalitatea sa neafirmată încă şi lipsa de încredere îl reţin. Se va mulţumi cu masturbarea.

La baza acestor transformări stă testosteronul pe care testiculele încep să-l secrete din abundenţă.

Adolescentul începând cu vârsta de 15 ani, băiatul atinge o oarecare maturitate, corpul lui este apt să facă dragoste şi chiar să se reproducă, iar personalitatea sa este destul de conturată pentru a porni la cucerirea unei fete, deoarece nevoia de contact şi de orgasm, pe scurt dorinţa, este intensă.

Din păcate, nici el şi nici ea nu simt pregătiţi pentru schimbul sexual şi decepţia este mare, mai ales pentru ea. Bărbatul ignoră anatomia şi fiziologia femeii şi nu cunoaşte erotismul şi autoerotismul feminin, el nu ştie decât un lucru: modul de a-şi face plăcere printr-o manevră de culise, cu mâna în jurul penisului, mişcare rapidă, fermă, simplă şi stereotipă: de 10 ani şi-o freacă. Femeia nu cunoaşte decât modul ei subtil de a-şi stimula clitorisul; cât despre vagin ca zonă erogenă, aproape că-l ignoră, este partea cea mai secretă, cea mai inaccesibilă, cel mai mare tabu al corpului ei.

Şi iată că se cere bărbatului să fie expert în mângâieri clitoridiene, el, care nu ştie decât de

masturbarea penisului său. Şi atunci i se cere să excite cu penisul lui trezit de 15 ani (dar care nu cunoaşte mişcarea de du-te-vino balistică) un vagin care doarme de 15 ani. Bărbatul, introducându-şi penisul în vagin, va avea orgasm, dar fata al cărei vagin este penetrat pentru prima oară nu poate simţi plăcere. Dacă bărbatul a fost iubitor şi delicat, va putea totuşi să se simtă fericită de unirea intimă şi fericită că-i poate face lui acest cadou din dragoste. Dar pentru ca întâlnirea să le dea celor doi un maximum de plăcere este sarcina bărbatului să înveţe erotismul feminin şi sarcina femeii să înveţe cum funcţionează un bărbat.

Băiatul, nu prea satisfăcut de aceste schimburi sexuale şi neavând întotdeauna la îndemână o fată, va continua să se masturbeze. În adolescenţă, activitatea masturbatoare este mecanică şi limitată doar la sexul său: o simplă fricţiune manuală a glandului. Pe când fetele vor adăuga la masturbarea lor (care este dublă, clitoris şi vagin) mângâieri ale corpului, sânilor, feselor, pântecelui.

Până la vârsta de 20 de ani, 95% dintre băieţii adolescenţi se masturbează, fie că au sau nu o prietenă, dar în acest ultim caz o vor face mai rar.

Masturbare şi cupluri

Majoritatea bărbaţilor încetează să se masturbeze când formează un cuplu. Se comportă astfel fie pentru că nu mai au nevoie să se automângâie, femeia satisfăcându-le libidoul, fie pentru că simt animaţi de un oarecare idealism: „Când iubeşti pe cineva şi relaţia merge bine, nu te mai masturbezi”. Sau: „Când e ceva serios cu o femeie, mi se face rău dacă mă masturbez”. Mi se pare lipsit de sens să-i spun „te iubesc, eşti totul pentru mine” şi să-mi ofer plăcere fără ea.

Bărbaţii care continuă să se mângâie singuri sunt fie nesatisfăcuţi, bărbaţi a căror parteneră este puţin interesată de sex sau puţin dotată pentru aceasta, fie bărbaţi cu temperament puternic care nu pot fi uşor satisfăcuţi, fie bărbaţi cărora, în afara plăcerilor conjugale, le place şi această practică. „Nu are nimic de-a face cu dragostea, este o plăcere diferită”. „Fac asta pentru mine,

nu este împotriva soţiei mele”. Sau „Este ca şi cum ai merge la cinema singur din când în când”. Şi mai sunt şi aceşti bărbaţi care se revoltă împotriva iubirii fuzionale şi iubirii absolute care îi înlănţuie. „A vrea să fie totul pentru partenerul său îi limitează şi le reduce universul”. Printre masturbatorii căsătoriţi se află şi bărbaţii departe de soţie, care simt în deplasare, dacă nu cumva ea este cea care călătoreşte. Apoi mai sunt şi bărbaţii stresaţi care găsesc în automângâiere o modalitate de relaxare.

Totuşi, bărbaţii căsătoriţi care se masturbează o fac pe ascuns căci, atunci când partenera îi descoperă, se crede trădată şi suferă enorm. „Credeam că sunt totul pentru tine”, spunea cea care credea în iubirea absolută. Gândeşte că poate că ea nu este la înălţime şi se simte devalorizată.

Această descoperire poate fi la originea unei crize în cuplu, femeia refuzând să mai facă dragoste cu soţul său şi având resentimente faţă de masturbator. Ar putea fi momentul unei reajustări în cuplu, pentru a accede la o relaţie nouă mai bogată. De exemplu, trecerea de la iubirea absolută şi fuzională la o iubire mai adevărată şi firească. Şi îmbunătăţirea relaţiilor sexuale: să-şi perfecţioneze mângâierile, să transforme coiful obişnuit în „mângâiere interioară”, să integreze masturbarea în cuplu, bărbatul să se masturbeze în prezenţa femeii sau să se lase masturbat de femeie, sau amândoi să se masturbeze în acelaşi timp.

Totul despre masturbare

De câte ori se masturbează bărbaţii?

Frecvenţa este dintre cele mai variate: de la de trei ori pe săptămână la o dată dată pe zi, la o dată pe săptămână, o dată pe lună sau niciodată.

„Când nu am parteneră, mă masturbez o dată la siestă şi o dată seara”.

„Când am o prietenă o fac mai puţin, dar când o fac îmi aduce ceva diferit. Atunci o pot face de două ori pe

„O fac în fiecare zi, ca toţi amicii mei”.

„Celibatar, o fac de 2 – 3 ori pe săptămână. Dar de

când am o prietenă şi relaţia este bună, nu o mai fac deloc”.

„Când sunt în cuplu nu mă masturbez. Dar, dacă prietena mea lipseşte, o fac”.

De ce se masturbează?

„Când sunt prea excitat şi nu am parteneră sau când lipseşte, pentru a mă uşura. Câteodată dorinţa mea este insuportabilă, înnebunesc”.

„Simt zile în care nevoia de a face dragoste este atât de mare, că este dureros. Sunt obligat să mă masturbez”.

„Când sunt enervat, stresat, pentru a mă uşura sau a mă relaxa”.

„Când sunt plictisit, când sunt anxios, pentru a mă bine dispune”.

Cum se simt după aceea?

„Relaxat”.

„În formă”.

„Trist. După ce excitaţia scade, am impresia unui gol, a unei decepţii. Plăcerea sexuală este făcută pentru a fi trăită în doi. Singur am o impresie de lipsă”.

Cum o fac?

Unii se aşază pe burtă şi-şi freacă penisul de cearşaf, le trebuie un sfert de oră pentru a obţine ejacularea. Majoritatea îşi fac din mână un inel (degetul mare şi index) sau un tunel (index şi cele 4 degete) şi îl culisează pe penis de sus în jos şi de jos în sus. Imită astfel mişcarea de du-te-vino din vagin. Plăcerea se simte de-a lungul întregului penis cu un maxim la trecerea peste gland. Acolo plăcerea este extrem de vie, susceptibilă, dacă mişcarea continuă, să declanşeze o ejaculare. Trecerea mâinii peste penis, oricât de puţin l-ar comprima, trezeşte voluptăţi notabile şi profunde.

Plăcerea se află şi în mâna care freacă: contactul cu penisul rigid şi dur, dar atât de plin de viaţă şi de sânge, fierbinte, fremătând, întins spre plăcere, gata să-şi lase sperma să ţâşnească, este un contact foarte special, foarte excitant.

Plăcerea este şi în ochi: vederea penisului întins la

maximum, a glandului ţâşnind din prepuţ, la fiecare mişcare a mâinii, glandul umflat gata să izbucnească, roşu stacojiu, este de asemenea foarte excitantă. Şi foarte narcisică.

Când masturbarea devine artă

Un bărbat se mulţumeşte cu „una mică” de 2 minute. Un altul îşi oferă şedinţe lungi, mai mult sau mai puţin în rafinate.

Acesta începe prin a-şi crea o atmosferă cu penumbră, veioze colorate, muzică, arome şi parfumuri. O imagine – fotografie sau reprezentări de nuduri feminine – sau un film pornografic. Toate acestea pentru a-l ajuta să declanşeze şi să susţină excitarea şi să-l ajute să fantasmeze. Pentru că, la drept vorbind, cele mai excitante sunt fantasmele din mintea sa.

Înainte de a se masturba, se mângâie pe tot corpul, umerii, pectoralii, pântecele, şoldurile, tot ceea ce este la îndemâna lui. Îşi mângâie pielea cu vârful degetelor sau, dimpotrivă, cu toată palma, cu mişcări uşoare sau ferme. Când întâlneşte o rotunjime (umeri, şold) îi place să o ghemuiască în căuşul palmei. Când întâlneşte o plajă tandră, îi place să o ciupească între degetul mare şi index, îşi va ciupi uşor mameloanele, dacă sunt sensibile. Apropiindu-se de epicentru, îşi lasă degetele să alunece pe faţa internă a coapselor până la testicule. Îi place să-şi ţină bijuteriile în palmă cu mulţumire, chiar cu încântare.

Când ajunge la penis, va atinge punctele cele mai sensibile: frenul prepuţului şi glandul. Ciupeşte uşor frenul cu vârful unui deget umezit – degetul mijlociu sau arătător – îl tachinează punctual cu atingeri furtive sau alunecă pe deasupra lui uşor. Suprafaţa este mică, dar plăcerea este extremă şi rafinată. Este zona cea mai sensibilă a corpului bărbatului. Penisul are dreptate să se umfle mărindu-se în toată splendoarea lui, întinzându-se spre un viitor radios.

Coroana glandului, această umflătură inelară de la baza glandului este de asemenea o zonă telurică care declanşează seisme aproape de aceeaşi magnitudine ca şi frenul, adică 8 din 8 pe scara mângâierilor. Aici

mângâierea va fi cizelată cu vârful umed al degetului arătător sau mijlociu. Gestul potrivit este să se urmeze cu vârful degetului linia de creastă a coroanei, să i se facă turul încet, foarte încet, ca o aripă şi apoi să se înceapă. Acest deget se mai poate amuza şi lăsând de jur-împrejur nişte mici semne, ca gheruţele unei codobaturi sărind pe malul unei mlaştini. Şi iată penisul grăbindu-se să-şi manifeste entuziasmul şi gratitudinea, mândru nevoie mare. Tensiunea devine foarte mare, intensă. În sine, tensiunea peniană este o plăcere uimitoare, pe care femeia nu şi-o poate închipui.

În ciuda acesteia, bărbatul hotărăşte să nu declanşeze ultimul asalt şi orgasmul. Preferă să presare alte plăceri pe trunchiul penisului. Mâna coboară pe lângă acesta.

Apoi îl strânge în palmă câteva secunde, se bucură să-l simtă plin de sevă şi atât de drept. Apoi îl presează şi mai mult, strângându-l şi relaxând strânsoarea. Apoi începe să exploreze în detaliu zonele sensibile ale penisului pe faţa posterioară, ceea ce-l conduce la corpul spongios pe toată lungimea acestuia. Îşi plimbă vârful degetelor – arătătorul e bine – pe această faţă, plecând de la gland şi coborând. Se opreşte din centimetru în centimetru vibrând ca şi cum ar fi cuprins de febră şi apasă profund: o plăcere mai intensă se dezvăluie. Înainte de a ajunge la rădăcina penisului, un punct este mai sensibil decât celelalte: este punctul A, un punct care, stimulat, trezeşte plăceri nebănuite şi întăreşte erecţia, lucru confirmat imediat de penis care, crezând că poate să respire, se relaxează puţin.

După ce aţi răsfăţat punctul A, vârful degetului îşi reia explorarea şi trece curând pe faţa inferioară, de dedesubt a penisului la rădăcină. Ne aflăm pe perineu, la începutul acestuia unde se prinde scrotul cu preţiosul lor conţinut, testiculele. Trecând peste scrot, degetul care explorează percepe o umflătură dură: rădăcina penisului. Mergând pe suprafaţa acestuia spre înapoi, degetul ajunge la un alt punct extrem de sensibil, punctul B care, dacă

este apăsat, declanşează o plăcere însoţită de relaxare, provocând şi o tresărire a erecţiei. În sfârşit, mai în spate ajunge la punctul H care corespunde proiecţiei verticale a prostatei. Apăsând puternic şi făcând mişcări circulare se realizează un masaj extern, indirect al prostatei (vezi capitolul 13). În acest loc se află prima chakră, denumită chakra de bază.

O escapadă facultativă

A aluneca un centimetru mai în spate înseamnă a ajunge la marginea anusului. A o mângâia cu un deget înseamnă a-ţi oferi câteva senzaţii plăcute. Trebuie să meargă mai departe şi să introducă degetul în astru? Este o chestiune de gust şi de dorinţă. Unii, pe cât de gurmanzi, pe atât de originali, vor introduce chiar un obiect în canalul anal şi, în timp ce se masturbează, mişcă acest obiect, pretinzând că acest lucru amplifică plăcerea. Fiecare este liber să juiseze cum crede de cuviinţă.

Fantasmele şi masturbarea

Adeseori bărbatul nu are nevoie de un scenariu, o imagine îi este de ajuns, căci se excită şi are orgasm cu uşurinţă. În plus bărbatul fiind vizual, aşa cum se ştie, pentru el este important să vadă, fără nicio altă formă de excitaţie. De aceea el poate folosi fotografii cu femei goale sau aproape dezbrăcate din reviste care nu simt neapărat porno sau sexy; astfel, reclamele pentru lenjerie intimă sunt un chilipir.

Bărbatul poate să-şi amintească o anumită imagine recentă; cea a unei femei zărite în timpul zilei, a cărei faţă şi siluetă l-au impresionat. Sau o poate avea în minte pe partenera lui. Dacă o iubeşte sau o doreşte mult, fantasma sa va fi şi mai vie.

Alteori, bărbatul va face adevărate scenarii plecând de la imaginea pe care a reţinut-o. Cu ea va face dragoste, va face un cunilingus, o felaţie. Tot ceea ce este posibil şi imaginabil va fi pus în scenă.

Altă dată, bărbatul va face apel la amintiri, adică la scenarii gata făcute. Amintirile din copilărie revin cel mai adesea. Astfel, faptele sexuale care i-au marcat copilăria

vor continua să-i anime toată viaţa sexuală.

Consecinţele reprimării masturbării

Timp de secole masturbarea a fost culpabilizată, reprimată, mai ales de Părinţii Bisericii. Consecinţele acestei reprimări fanatice se fac simţite până spre mijlocul secolului XX sau, poate, chiar până astăzi. În fiecare dintre noi persistă mai mult sau mai puţin inconştient ideea că masturbarea este un act blamabil, murdar, ruşinos şi dăunător pentru sănătate. Ceea ce-i face pe părinţi să se arate represivi sau jenaţi cel puţin. Ceea ce reînnoieşte atitudinile negative ale copiilor faţă de sexualitate.

A pedepsi un băiat surprins masturbându-se poate perturba afirmarea masculinităţii sale: dacă penisul are ceva ruşinos, a fi bărbat nu este deloc interesant. Dacă pedeapsa este severă, însoţită de maltratări, acest lucru riscă să inducă la copil o tendinţă spre sadism.

20

Mângâieri, masturbare şi sărut penian

Penisul are desigur un rol activ, rolul mecanic al unui berbec destinat penetrării vaginului şi executării mişcării de du-te-vino pentru marea sa plăcere, dar şi pentru cea a partenerei, dar are şi rol pasiv, pe care îmi place să-l denumesc „receptiv”: să primească şi să se bucure de toate mângâierile ce i-ar putea fi dăruite. Este un organ foarte sensibil şi nu vorbesc aici doar de sensibilitatea sa erotică, ci şi de emotivitatea sa. Dar nu este suficient ca el să fie mângâiat, trebuie să fie iubit şi chiar mai mult, adorat.

Nu ezitaţi să-l admiraţi

Să adoraţi penisul? Da, dar nu aşa cum o doreau bărbaţii din patriarhat, ca falus simbol al superiorităţii şi al dominaţiei lor, în acele vremuri în care puseseră mâna pe putere şi supuseseră femeia. Să îl adorăm aşa cum putem să o facem astăzi când ieşim din patriarhat şi din războiul sexelor. Aşa cum bărbatul iubeşte vulva. În zilele noastre adoraţia femeii se referă la penis, văzut ca emblemă a celuilalt pol al umanităţii care este complementul său, care face împreună cu ea ca specia să fie eternă şi cu care

doreşte să trăiască în armonie; cu penisul, ca semn specific al masculinităţii, ea cunoaşte şi el împreună cu ea cea mai mare fericire. Cu ajutorul penisului, ca atribut al masculinităţii, ea obţine cele mai ameţitoare plăceri; şi prin aportul gârneţilor, splendida sarcină de a perpetua specia umană. Adoraţie reciprocă, într-o perfectă egalitate, respect reciproc şi recunoaştere mutuală. Cu tandreţe.

În acest nou context, a adora penisul nu înseamnă o umilire, ci o elevare şi elevarea sexualităţii la nivelul unei relaţii admirabile. Dacă într-o zi, transpusă de voluptate şi iubire veţi declara: „O, frumosule şi mândrule penis, simbol al bărbatului, expresie a masculinităţii lumii, îţi aduc omagiul meu”, ei bine, în ziua aceea veţi fi evoluat.

În plus, va trebui să-l liniştiţi pe bărbat căci, aşa cum femeia nu mai vrea să fie obiect sexual, nici bărbatul nu îşi doreşte să devină aşa ceva, aşa cum îl fac să se teamă unele amazoane.

Şi apoi o ştiţi prea bine, doamnelor, că penisul care vă iubeşte şi vă respectă este vulnerabil. Da, penisul este fragil. Atunci nu ezitaţi să îl complimentaţi, să îl admiraţi, această atitudine umană este şi foarte inteligentă căci, încrezător, penisul vă va răsplăti însutit. În orice caz vorbindu-i „cocoşelului” său, flatându-l, răsfăţându-l, aceasta va topi inima bărbatului arătându-i că nu este făcut doar pentru erecţie. Ceea ce-l va incita să facă acelaşi lucru cu voi şi cu „păsărică” voastră, care nu sunteţi făcute doar ca să-i primiţi erecţia.

Vouă nu vă rămâne decât să învăţaţi cele mai bune gesturi erotice, cele mai bune mângâieri pe care să le oferiţi bărbatului vostru şi penisului său, aşa cum vă place să facă şi el pentru voi.

Mai întâi, asiguraţi-vă de penis: prindeţi-l cu o mână lacomă şi nerăbdătoare, ţinându-l în poziţie verticală şi trăgând uşor pielea în jos, pentru a degaja glandul din prepuţ.

Clitorisul bărbatului

La bărbat există o zonă care are aceeaşi sensibilitate cu a clitorisului, este vorba despre frenul glandului, acel

mic „fir” întins sub penis; el este căptuşit cu corpusculi de voluptate Krause, aşa cum este pe clitorisul feminin şi, ca şi acesta, nu suportă să fie atins, mai ales după o perioadă de excitare.

Mai întâi expune-l bine, trăgând prepuţul în jos, apoi desăvârşirea capodoperei stă în puterile tale. Începe cu gesturi subtile şi uşoare aşa cum ai dori să-ţi fie atins clitorisul de către bărbat. Umezeşte buricul degetului arătător sau al celui mijlociu şi atinge-l. Acest contact face să apară o senzaţie extrem de fină şi extrem de puternică în acelaşi timp. Apoi deplasează-ţi încet degetul, oricum îngustimea zonei nu va permite o amplitudine mare a mişcărilor. Fă mişcări de du-te-vino apoi descrie arcuri de cerc. Atunci îl vei auzi pe partener scoţând câteva şoapte de mulţumire care vor continua în crescendo. Continuă fără a te grăbeşti să treci la altceva. Nu există alt scop decât acela de a face ca plăcerea să dureze cât mai mult, acolo unde te afli.

Vei dori să creşti intensitatea plăcerii resimţite de partener cu încă puţin. Zona mângâiată fiind sensibilizată, poţi pune limba pe ea urmând să o lingi încet, îndelung. Apoi vârful limbii o mângâie, o tachinează într-un ritm din ce în ce mai rapid. Apoi vei alterna mângâierile cu atingerile scurte şi rapide. Apoi limba ta cuprinde tot glandul şi îl linge cu lăcomie, ca şi cum ar fi o cupă de îngheţată. Nu uita să faci „Miam-miam!” de plăcere în timp ce degustaţi. Atunci şoaptele partenerului vor fi şi mai puternice, iar mâinile lui vor prinde şi vor strânge cu putere tot ce va întâlni din tine: coapse, şolduri, talie, zgâriind uşor pielea sau înfigând unghiile în piele.

Limba ta, lucrând neobosită şi fericită, l-a pus pe partener la încercare. Preafericitul nu mai ştie unde se află. Ceea ce simte este în acelaşi timp plăcere extremă şi suferinţă dulce. Bineînţeles, manevrele tale i-au întins penisul ca un arc şi au făcut să-i crească dorinţa la infinit, astfel încât abia aşteaptă să te penetreze şi te roagă: „por favor!”

Iată cum l-ai adus într-o stare de exaltare

consacrându-te acestei zone care este frenul glandului. Este bine să faci o pauză, lungindu-te lângă el sau, mai bine, pe el. Vei simţi cu delicii tija dură şi fierbinte a penisului imprimându-se în abdomenul tău în timp ce acesta îl liniştеşte puţin, presându-l pe o suprafaţă mare. Pentru că eşti agăţată pe el, îi vei da bărbatului o sărutare lungă pe gură, urmată de alte săruturi scurte pe faţă. Îi vei şopti cu voce languroasă, caldă şi gravă cuvinte de dragoste şi complimente. Toate acestea doar din dragoste, din tandreţe, dar şi pentru a difuza plăcerea şi tensiunea din penisul lui în tot corpul.

Şi te întorci la penis, care şi-a mai venit puţin în simţiri.

Coroana fericirii începe faza a doua a minunatului supliciu: de la prepuţ la coroana glandului nu este decât un pas, sări peste el.

Dacă erecţia a scăzut puţin, câteva mângâieri cu limba o vor readuce la parametrii dinainte imediat. Glandul se umflă precum un măcăleandru în rut. Cu degetul umezit urmează-i forma. Este un exerciţiu subtil şi pasionant care cere multă dragoste şi atenţie. Prea subtilă, presiunea nu ar oferi decât o plăcere limitată, prea fermă, ar provoca o plăcere dureroasă. Răsuceşte-ţi degetul urmărind şoaptele iubitului tău şi observându-i reacţia: mimică, mişcări, gesturi etc. Răsuceşte încet, conştiincios artistic. Fă gesturile aşa cum ţi-ar plăcea ca partenerul să procedeze cu sexul tău.

Apoi poţi continua cu zona intermediară dintre coroana glandului şi penis acolo unde se afla prepuţul. Este doar o idee mai puţin sensibil, dar este la fel de plăcut şi cu o tonalitate interesantă de carne goală; cu aceeaşi subtilitate, dar exersând o presiune din ce în ce mai fermă. Poate face mişcări continue care să alterneze cu mişcări întrerupte. Apoi revino la coroană. Apoi la la zona de ataşare a prepuţului. Şi tot aşa de mai multe ori. Mângâie, mângâie plăcerea devine tot mai intensă. Priveşte-i faţa iubitului: este extrem de fericit. Dar încă nu este nimic faţă de ceea ce va urma.

Apoi limba ta va prelua o misiune pe cât de delicată, pe atât de teribilă, o adevărată probă: fă cu vârful limbii ceea ce ai făcut cu degetul pe coroană, toate mişcările de du-te-vino, mişcări întrerupte, sărituri, mişcări line… Bărbatul tău este înnebunit, dar îţi spun că încă nu este nimic!

Acum vârful limbii tale va face o lucrare de bijutier: ea se va insinua între spaţiul foarte strâmt dintre contraforţii coroanei şi prinderea glandului de penis. Deasupra, versantul cu pisc al burletei, dedesubt, legătura capişonului, între ele, pielea fină străbătută de sânge şi nervi, o zonă lagunară unde zac miriade de plăceri gata să iasă la suprafaţă. De altfel, asta se şi întâmplă: abia dacă vârful limbii tale a apucat să o atingă cu prudenţa unui ecologist avansând într-o zonă de umidificare, că voluptăţile îşi şi iau zborul. Bărbatul îşi pierde minţile. Dar încă nu e nimic, o repet.

De data aceasta, la apogeul talentului tău, vârful extern al limbii va cizela o mângâiere demnă de ghilda prelucrătorilor de diamante din Amsterdam: limba ta, ca un mic instrument de precizie, va urmări marginea abruptă şi verticală a coroanei, dinspre penis, altfel spus, va urmări chiar versantul cu pisc. Păsările care îşi vor lua zborul atunci simt păsări de foc. Tot aşa iubitul tău, cu capul plin de bătăi de aripi şi de flăcări, va părăsi Terra. Nu fără a lăsa în urmă ecourile unei muzici despre care nu am şti să spunem dacă este melodie sau plâns.

Astfel s-a făcut

Faţa inferioară a penisului este cea mai sensibilă, în special de-a lungul liniei care merge de la frena glandului la baza de inserţie în perineu sau rădăcină, linie marcată de altfel pe piele.

Tu, cea care îl iubeşti pe acest bărbat, începe prin a-l răsfăţa prin mângâieri cu degetele, alternând pentru început mângâieri uşoare şi zgârieturi subtile. Dar vei trezi plăceri şi mai profunde dacă vei apăsa uşor, dar ferm, de-a lungul liniei susmenţionate. Fiecare apăsare punctuală emite o notă de plăcere. Ceea ce întâlneşte mâna ta este

corpul spongios, acest corp erectil care se aliniază la faţa inferioară a penisului. Nu este nimic uimitor că aceste manevre produc plăcere. De reţinut că, printre punctele apăsate, unul corespunde punctului A descris în capitolul 14.

Preluând ştafeta de la degete, gura care trece de-a lungul feţei inferioare a penisului va crea şi mai bine imaginea unei cântăreţe la flaut: buzele tale umede trec dintr-un capăt la altul al unui organ lăsând urme de dulci senzaţii. Limba la rândul său va şti să se răsfeţe cu „flautul" şi să-l răsfeţe... Pentru a aprofunda cunoştinţele, consultaţi capitolul 19 despre masturbare.

Curs de masturbare

Bărbaţii se plâng că femeile nu se gândesc deloc sau nu suficient de mult să le facă cadou o masturbare. Şi când o fac, o fac prost. Mâinile lor, de exemplu, nu simt suficient de ferme, ca şi cum le-ar fi frică să nu provoace suferinţa. Sau dimpotrivă sunt prea brutale pentru că, văzându-l pe bărbat servindu-se de penis, au impresia că este din oţel. În apărarea lor femeile pot invoca faptul că nu pot folosi bine un organ pe care ele nu îl au, tot aşa cum bărbaţii nu se pricep prea bine să simuleze clitorisul pe care nu-l au.

Înainte de a deprinde arta masturbării, ele ar trebui să-i ceară bărbatului să le facă o demonstraţie, masturbându-se în faţa lor, aşa cum, într-o altă lucrare de-a mea, le-am sfătuit pe femei să-şi masturbeze clitorisul în faţa bărbatului pentru ca acesta să înveţe să-l folosească.

Orice gest erotic este o artă. Trebuie ca partenerii să înveţe să dăruiască celuilalt ce este mai bun şi pentru aceasta trebuie să fie atenţi şi perseverenţi. A nu-l face bine înseamnă lipsă de respect şi de dragoste. A-1 face bine este un semn de dragoste.

Iată-vă deci la început. Dacă penisul nu este drept precum coloana Vendôme, începeţi prin a-l stimula mângâindu-l sau lingându-l până se va ridica. Apoi primele mişcări de masturbare îi vor reda prestanţa. Puteţi să creaţi un manşon între palmă şi degete sau un inel între arătător şi degetul mare. Glisaţi acest inel sau manşon de-

a lungul penisului de sus în jos şi de jos în sus. Sus, depăşiţi un pic coroana, jos, opriţi-vă la mijlocul penisului, puteţi mări amplitudinea mişcărilor uneori şi puteţi coborî până la baza penisului. De fiecare dată când mâna coboară, trage în jos prepuţul, ceea ce degajează glandul care ţâşneşte superb, umflat, roşu stacojiu, un adevărat bulgăre de foc.

La modul concret, această mişcare de culisare constă în a face să alunece pielea penisului pe gland de sus în jos şi de jos în sus, pe corpii erectili, pe care îi veţi simţi tot mai umflaţi, fierbinţi şi tari. Aveţi grijă să nu răniţi.

Dacă prepuţul este scurt (mai scurt decât glandul) sau lipseşte (circumcizie), folosiţi un lubrifiant pentru a uşura culisarea. Ulei de migdale sau anumite uleiuri sau pomezi speciale (Piment Rose: http://www.pimentrose. Biz BP 27, 06650 Le Rouret). În lipsa lubrifiantului puteţi folosi

Masturbarea se poate face fără intenţia de a provoca ejacularea, ca o simplă mângâiere. În acest caz, mişcările trebuie să fie mai lente şi mai blânde, iar femeia, vigilentă la semnele de iminenţă ejaculatorie, pentru a se opri la timp. Dacă intenţia este ejacularea, adică provocarea orgasmului, mişcările vor fi mai energice şi mai rapide, totuşi femeia nu trebuie să conducă bărbatul spre ejaculare încă de la prima mişcare. Se poate opri la prima fază a iminenţei care este în sine o plăcere intensă, să lase să treacă „pericolul” şi să reia mişcarea de masturbare. Interesul este de a-i oferi bărbatului mai multe faze delicioase de iminenţă şi de a-i creşte excitaţia, pentru ca, atunci când va veni momentul, plăcerea ejaculării să fie şi mai mare.

Precizări „tehnice” sau secretul artei în ce poziţie trebuie să stea buricele degetelor? Când mâna formează un manşon în jurul penisului puteţi să atingeţi excitând cu buricele degetelor anumite puncte sensibile: pe fren, pe coroana glandului, pe faţa interioară a penisului, pe laterale, pe dedesubt… schimbaţi punctele alternativ.

Care ar fi presiunea optimă? Nu trebuie să fie nici

prea puternică, nici prea redusă. Ar trebui să fie fermă, chiar viguroasă, dar atent supravegheată. Întrebaţi-l pe partener dacă îi convine şi rugaţi-l să vă călăuzească cu vocea sau, mai bine, să vă arate cu mâna lui aşezată pe a dumneavoastră. Dacă scopul mişcării este ejacularea, presiunea poate fi mai puternică, mai ales atunci când treceţi prin dreptul coroanei, pentru a mări şi mai mult atunci când orgasmul se apropie, fiind totuşi atentă să nu strângeţi prea tare penisul.

Ce amplitudine daţi mişcărilor dumneavoastră? Totul este posibil: mişcarea scurtă, oprindu-se la jumătatea penisului său mişcarea lungă mergând până la rădăcină, până la pubis. Dacă scopul este mângâierea, masajul, mişcarea lungă este de preferat, cu atât mai mult cu cât pe penis se află puncte sensibile la masturbare, care nu favorizează ejacularea. Dimpotrivă, dacă este urmărită ejacularea, este indicată, fiind mult mai eficace, mişcarea scurtă centrată pe punctele extrem de sensibile plasate pe coroană.

Cu ce viteză? Dacă scopul este ejacularea, ritmul va fi progresiv, mai întâi lent, apoi, când bărbatul trăieşte o plăcere mai intensă – manifestată prin gemete, mişcări, respiraţie – trebuie să accelerați mişcările, iar atunci când apar semne prevestind orgasmul, atunci când plăcerea pare a atinge o intensitate maximă, trebuie să accelerați încă puţin, fără a exagera totuşi. Pentru a-i provoca un orgasm, masturbaţi-l curajos, faceţi-vă treaba bine, strângeţi atât cât trebuie. De aici înainte, bărbatul este cel care ar trebui să vă dirijeze, cel puţin la început, apoi veţi ghici totul din reacţiile lui.

Odată ajunşi aici, iată câteva sfaturi care vor contribui la reuşita deplină a masturbării:

Când sperma ţâşneşte, pentru nimic în lume să nu îţi opreşti mişcările mâinii, căci totul s-ar putea prăbuşi. Cel mult micşorează viteza şi redu presiunea. Oprirea la începutul ejaculării sau în timpul acesteia i-ar crea bărbatului cel mai atroce sentiment de frustrare căci plăcerea ar înceta imediat, în timp ce nevoia lui, infinit de

intensă, de orgasm ar rămâne suspendată, făcând loc unui înspăimântător, insuportabil sentiment de insatisfacţie care poate degenera în furie. Ar trebui ca imediat să intervină o mână care să ducă la bun sfârşit masturbarea, fie mâna neexperimentată şi stângace a femeii, fie mâna bietului bărbat. Dar trebuie acţionat prompt, căci orgasmul întrerupt mai mult de câteva secunde nu va putea fi continuat, şi aici e naufragiul cuplului.

De îndată ce ejacularea încetează, atunci când ţâşneşte şi ultima picătură de spermă, atunci când prin orificiul glandului nu mai ţâşneşte nimic, opreşte-ţi mişcările căci glandul a devenit hipersensibil, aproape de neatins. Frecarea lui devine dureroasă. Tot ceea ce se întâmplă este asemănător cu ceea ce se întâmpla în cazul clitorisului: şi aici mişcările de stimulare nu trebuie să se oprească decât după ce orgasmul va fi trecut, dar trebuie să se oprească după ce orgasmul a încetat.

Păstrează penisul în mână ferm, dar nu prea strâns, este important ca bărbatul să nu se simtă abandonat în vid, ci dimpotrivă bine protejat în palma care i-a oferit o voluptate atât de mare.

Dacă scopul este o simplă mângâiere-masaj, viteza mişcărilor tale va fi lentă şi nu va trebui accelerată. Cel mai bine ar fi să te călăuzeşti după erecţie: atâta timp cât se menţine, înseamnă că ritmul, ca şi presiunea, simt corecte; dacă erecţia dispare, trebuie să accelerezi mai tare şi să exerciţi o presiune mai mare. Dar mai ales trebuie să fii atentă să reperezi faza de iminenţă a ejaculării şi să nu atingi punctul-prag dincolo de care evitarea ejaculării nu mai este posibilă, ea declasându-se irezistibil. Atenţie, unii bărbaţi „termină” foarte, foarte repede.

Să ne amintim semnele iminenţei, denumite şi semne ce anunţă ejacularea: manifestări de plăcere foarte intensă, fără a fi orgasmică, respiraţie rapidă ce atinge 30 de mişcări pe minut, inima îşi accelerează bătăile până la 120 – 140 pe minut, testiculele urcă, penisul este străbătut de vibraţii pe care mâna ta le poate percepe. Pentru a

învăţa să reperezi aceste stadii prin care trece partenerul tău, îi poţi cere să se masturbeze de câteva ori în faţa ta sau să-l masturbezi tu până la ejaculare. Ia aminte la ceea ce se întâmplă. Pentru mai multă siguranţă ai putea conveni cu partenerul să te avertizeze verbal sau să îţi strângă coapsa în momentul iminenţei. În timp ce mâna ta realizează această capodoperă, cealaltă nu rămâne inactivă. Ea poate să creeze un inel la baza penisului, astfel încât să îl menţină în poziţie verticală. Sau poate să ţină în palmă cu fermitate ansamblul scrot-testicule, dar fără a le strânge (ştiţi cât de sensibile simt testiculele), ceea ce-i va produce bărbatului o stare de bine pe care o va aprecia. În sfârşit, această mână poate ajunge până la al doilea cerc: perineu, faţa interioară a coapselor, anusul sau chiar orificiul anal. Un deget plasat în orificiul anal, chiar fără mişcări, poate amplifica plăcerile peniene.

Sărutul falie sau felaţia

Denumit în argou „pipă" sau „flaut", este una dintre manifestările puternice în schimbul erotic. Din păcate, în filmele porno este prezentată cu atâta trivialitate şi cu atâta lipsă de respect la adresa femeii, redusă la funcţia de băutoare de spermă, cât şi a bărbatului, fiind redus la o maşinărie ce produce spermă, că multe femei sunt dezgustate de acest act (şi mulţi bărbaţi). Spermă, peste tot spermă şi nimic altceva. Să uităm aceste imagini şi să vedem ce ce poate fi frumos în acest act, câtă iubire şi sens pot fi în acest gest.

Bărbaţii spun că este cel mai mare cadou şi cea mai mare plăcere pe care o femeie le poate dărui bărbatului iubit. Aşa cum îmi spunea unul dintre corespondenţii mei: „Puţine femei sug, încă şi mai puţine iau iniţiativa. Cele care o fac nu o fac suficient de frecvent sau nu o fac întotdeauna bine". De aceea nu este surprinzător că printre dorinţele bărbaţilor figurează pe primele locuri: „Mai multe felaţii". Ceea ce conduce la o altă dorinţă a bărbatului, ca femeia să fie mai activă în schimburile sexuale. Cel puţin în privinţa felaţiei, femeia ia iniţiativa şi-şi dă osteneala. „La urma urmei, nu este sarcina noastră să

facem tot şi ea să rămână pasivă!”

Să auzim şi alte puncte de vedere edificatoare din partea bărbaţilor

„A avea orgasm în gura ei este super. Este învăluitor, cald, dulce, este într-adevăr fenomenal!”

„Îmi place enorm de mult, uit de mine, mă abandonez ei, simt în voia ei, mă posedă!”

În acest abandon în grija femeii, în nirvāṇa care rezultă din aceasta, putem vedea *mutatis mutandis*, o regresiune într-o beatitudine infantilă. Dar pe lângă aceste acţiuni pline de har, sunt multe suspine şi regrete din partea bărbaţilor.

„Atunci când este bine făcut, este super, este ca în paradis, dar cele care ştiu să o facă într-adevăr bine sunt rare!”

„În general fetele nu ştiu să o facă bine, dar cu cele care o fac cum trebuie este super!”

„De cele mai multe ori fetele nu ştiu să o facă. O fac greşit, prea repede, prea tare, strâng prea puternic, dar cu expertele este nemaipomenit!”

„Trebuie ca femeii să-i placă. Nu trebuie să o facă doar pentru a-mi face plăcere. Oricum eu simt despre ce este vorba!”

„Femeia trebuie să vrea asta, să o facă cu lăcomie. Trebuie să-i placă penisul!”

„Îmi place când femeii îi place, când este avidă. Atunci este extrem de atentă. O simt când nu-i place. Atunci o face prost şi este frustrant”.

„Nu-mi place când femeia sare pe mine. Trebuie să-mi mângâie corpul, să-mi mângâie penisul, să-l lingă înainte de a-mi înghiţi glandul!”

„Nu au niciun fel de nuanţare a mişcării. Fac mişcări automate de sus în jos!”

„Le lipseşte creativitatea, inventivitatea, totul este un stereotip!”

„Trebuie să o facă pe îndelete, să fie subtile, să nu o facă ca o maşină de sus în jos şi de jos în sus monoton şi continuu!”

„Le lipseşte tandreţea!”

Atenţie să nu răniţi:

„Strâng prea tare penisul!”

„Sug prea tare glandul. Este foarte neplăcut!”

„Mă rănesc cu dinţii!”

„Mi-e frică de dinţi. Mă tem să nu sfârşesc în sânge!”

Aceste remarci şi reproşuri au meritul de a le arăta femeilor ce este bine să facă şi ce nu. Ele nu au de ce să se simtă vexate. Cu atât mai mult cu cât într-o altă lucrare am scris despre reproşurile aduse de către femei bărbaţilor care nu făceau cunilingus cum trebuie. Dar femeile, ele ce cred despre felaţie? Iată câteva păreri revelatoare.

Opinii pozitive

„Îmi place penisul, este mândru, drept, ca de foc, este organul masculin, îmi plac bărbaţii!”

„Să-i sug penisul prietenului meu? Simt înnebunită după asta, este suav, rotund, tare, cald. Mă apucă ameţeala numai când mă gândesc!”

„Un penis este ceva extraordinar! Se înalţă! Reprezintă forţa bărbatului care se afirmă, reprezintă dorinţa pentru femeia cu care este, o dorinţă care întâlneşte dorinţa mea!”

„Îmi place să sug penisul, este tare, rotund, este făcut pentru asta!”

„A răsfăţa penisul este un drept al lui, îmi dă atâta plăcere!”

„Este magnific să-l întăresc cu gura, să-i dau un organ atât de puternic, încât să-şi piardă capul”.

Rezerve

„Este nevoie de un anumit grad de intimitate. Trebuie să-l iubeşti mult pe acel bărbat ca să faci asta”!

Opinii negative

„Un penis nu este ceva frumos, să pui gura pe aşa ceva…”

„Un penis este impresionant când este în erecţie. Este mare, gros. Ca o armă. Şi asta mă face să-mi fie frică. Nu o pot ţine în gură!”

„Din fericire am văzut despre ceea ce este vorba în

filmele porno, altfel mi s-ar fi făcut rău. E ca un şarpe. Imposibil să sugi aşa ceva”.

„Este prea gros. Îmi umple gura. Mă sufocă!”

„Este prea lung. Când îmi ajunge în gât, îmi vine să vomit!”

„Când îl înfige până la amigdale, mi se face greaţă!” „Este murdar şi miroase urât. Urina trece pe acolo, trebuie să fie plin de microbi!”

Această ultimă părere o aud şi de la bărbaţi când vine vorba de cunilingus. Nimeni nu trebuie să se simtă jignit, dar trebuie ca fiecare să menţină o igienă exemplară.

De ce practică femeile felaţia?

Trei sunt cauzele care le motivează pe femei să o facă.

Ele o fac:

Din dragoste, pentru a-l face pe cel pe care îl iubesc să simtă plăcere, pentru a aduce un omagiu virilităţii lui.

Din apetenţă pentru sexul bărbatului, este o chestiune de gust.

Pentru a încorpora puterea falusului, pentru a interioriza emblema masculină.

De ce se dau în vânt bărbaţii după felaţie?

Motivaţiile bărbaţilor sunt complexe:

Pentru a cunoaşte o plăcere care este printre cele mai intense.

Pentru a obţine o dovadă de iubire: femeia care ia sexul bărbatului în gură se străduieşte să-l aducă la orgasm şi, mai mult, care-i acceptă sperma, trebuie să-l iubească cu adevărat. Totuşi reţineţi că o femeie poate fi foarte îndrăgostită şi, cu toate astea, să-i fie silă de sperma care-i ajunge în gură (gust, vâscozitate etc.).

Pentru a-şi narcisiza penisul în scopul de a-şi pansa rănile primite de la o altă femeie în trecut, de la mama sa bunăoară, care, pentru a-l educa, îi nega sau chiar îi reprima erecţiile şi-l pedepsea dacă îşi atingea zona genitală. Şi iată că acum o femeie îi acceptă penisul în gură, înseamnă că nu este ceva atât de dezgustător. Gestul

lui este o revanşă împotriva prohibiţiei materne.

Pentru a-şi narcisiza sperma în care mama vedea ceva murdar. Dacă o femeie o primeşte în gură şi chiar o înghite, înseamnă că nu este murdară. Gestul său este o reparaţie a atitudinii materne.

Pentru a-şi întări stima de sine: sunt destul de demn de stimă pentru ca o femeie să-mi primească sexul şi sperma în acest loc nobil care este gura ei, loc al cuvântului, al zâmbetului, al lăcomiei.

A da sens acestei atracţii a bărbatului pentru felaţie poate îndepărta orice conotaţie trivială şi poate reconcilia femeile cu acest gest.

Dimpotrivă, a găsi motivaţii care îl fac pe bărbat să ejaculeze pe corpul femeii sau, mai rău, pe faţa ei este mai greu. În cel mai fericit caz am putea crede că este vorba de un cadou, un unguent pe care el îl consideră sacru pe care îl dăruieşte femeii, dar ea este cea care hotărăşte dacă este vorba de aşa ceva şi pentru ea. Cel puţin asta este ceea ce cred unele femei care, spontan, din dragoste, îşi întind pe piept şi abdomen sperma iubitului. În cel mai rău caz, această spermă expusă pe corpul femeii ar putea să-i demonstreze puterea marcându-şi teritoriul. Sau, şi mai rău, ar vrea să murdărească, să umilească, să înjosească femeia.

Arta felaţiei în atenţia femeilor

Leagă-ţi părul

Aşază-te într-o poziţie confortabilă, la alegere: în genunchi de o parte sau alta a bărbatului, în genunchi între picioarele bărbatului, călare pe toracele lui. Şi orice altă poziţie îţi place, dar cu condiţia să stai confortabil.

Nu te repezi asupra glandului, începe cu cercul al treilea, pe care îl răsfeţi cu mângâieri şi sărutări. Apoi treci la cercul al doilea, adică în vecinătatea penisului, abdomen, pubis, faţa internă a coapselor, perineu, pe care le însămânţezi cu mângâieri catifelate, cu săruturi convingătoare, uneori, lingând uşor cu limba.

După ce te-ai apropiat progresiv, l-ai mângâiat pentru a-l îmblânzi, ocupă-te în sfârşit de penis. Apucă-l de la

rădăcină, făcând un inel sau un manşon între arătător şi degetul mare. Poate că s-a ridicat. Dacă nu s-a întâmplat încă, se va întâmpla în curând. Este important să-l ţii de la bază pentru a avea permanent control asupra mişcărilor penisului său, mai precis, asupra mişcărilor pe care i le va imprima proprietarul lui, putând să-l împiedici să intre prea adânc, sufocându-te sau provocându-ţi greaţă. Este momentul să tragi în jos prepuţul şi să expui glandul în toată splendoarea lui. Cu un deget umezit fă câteva mişcări de virtuozitate pe suprafaţa trenului apoi pe coroană. Apoi distribuie câteva mângâieri cu degetele pe toată suprafaţa penisului, urmate de câteva mişcări cu gura, săruturi, mişcări cu limba aşa cum de acum ştii deja să faci. Fii generoasă şi nu ezita să ajungi până la scrot, cu degetele şi cu gura, ceea ce va evita să îl facă gelos.

În sfârşit, momentul aşteptat a sosit, momentul întâlnirii limbii tale cu glandul. El, care începea să fie neliniştit aşteptând, se bucură brusc, are şi de ce: tocmai ai trecut cu limba într-un mod irezistibil, o mişcare lacomă cu limba îi mângâie vârful, urmată de încă una şi de încă una. Iată-l pe bărbatul tău împietrit de plăcere, exaltat la gândul că peste puţin timp glandul său va fi înghiţit de gura ta. Şi glandul care care jubilează ştiind că acest lucru se va întâmpla într-o clipă. Dar, rafinată, îţi continui exerciţiile de virtuozitate: o suită de pizzicatti cu limba în jurul coroanei glandului şi orice alte gesturi pe care ţi le va inspira dorinţa şi iubirea ta.

Ca o admirabilă balerină, limba ta dansează în vârful lui. Acum devine lacomă şi toată începe să lingă toată sfera de carne de deasupra, de dedesubt, la stânga, la dreapta, aşa cum ai linge un cornet de îngheţată. Bărbatul se agită, ca şi cum ar fi pişcat de o furnică. Glandul îi este în flăcări. Tânjeşte să intre în gura ta până la rădăcină, pentru ca saliva să-i stingă incandescenţa, precum maestrul fierar stinge spada înroşită într-un recipient cu apă. Chiar te roagă să faci asta. Dar tu nu îi asculţi rugile căci mai ai încă multe subtilităţi de oferit şi de dus la bun sfârşit.

Renunţă să te foloseşti de limbă, pentru a-l lăsa să-şi

vină puţin în fire, vei încredinţa buzelor tale mai târziu o partitură sublimă. Mai întâi sărută glandul îndelung, continuând cu încă câteva săruturi scurte, pentru a păstra contactul, apoi cu gura bine umezită plimbă-te de la dreapta la stânga şi invers pe vârful glandului ca şi cum ai cânta la muzicuţă sau la n-ai. Bărbatul va reacţiona imediat prin nişte sunete curioase, amestec de plăcere şi plâns, mângâierea este dulce-acrişoară, iar reacţia la ea, cântecul dulce gata imediat să se transforme în suferinţă.

Acum întredeschide buzele, dar ţine dinţii strânşi şi aşază capătul glandului în spaţiul astfel format, lăsând să alunece interiorul umed al buzelor pe suprafaţa vârfului glandului. Păstrând dinţii strânşi, strecoară glandul între gingii şi dinţi dintr-o parte şi un obraz la altul (ceea ce nu se poate face dacă penisul este imens). Sunt jocuri de apropiere care variază plăcerea.

În sfârşit, ora sublimă a sosit, bărbatul a meritat-o pe deplin, este la capătul puterilor. Deschideţi gura şi introdu organul masculin înăuntru, aplecându-te puţin şi îndreptându-ţi toată atenţia asupra invitatului tău. De fapt, lasă ca totul să se întâmple din instinct şi din dragoste, gesturile vor veni de la sine: trebuie să alternezi mişcările de supt simple cu mişcările de supt prin culisare. Suptul este un gest spontan, înnăscut fără îndoială, amintire imemorială a suptului infantil la sân, care mai târziu va reveni în suptul unei acadele sau al îngheţatei pe băţ. Nimic nu seamănă mai mult cu o felaţie decât aceste gesturi lacome (de aceea unii amanţi îşi pun miere sau dulceaţă pe gland). Buzele se ajustează pe gland formând un O, limba ia forma glandlui, obrajii se adâncesc şi intră în interior. Toate aceste elemente se amestecă subtil pentru a crea un masaj – o malaxare – şi un vid aspirator în jurul glandului. Acestei mişcări îi poţi asocia şi o culisare. Această asociere amplifică senzaţia de plăcere resimţită de partener, îi smulge sufletul şi i-l proiectează în univers. Poţi să-i ceri să îţi aducă planeta Venus, va promite că o va aduce.

Un mic detaliu semnificativ: Evită să ajungi cu dinţii

pe gland, a cărui piele este foarte sensibilă şi fragilă. Şi nu uita fantasmele de mutilare care sălăşluiesc în inconştientul bărbatului şi care ar putea să-i provoace angoase. Pentru a evita aceste întâlniri neplăcute, fii precaută!

Ce amplitudine ar trebui să aibă mişcarea de culisare? Cât de profundă poate fi această mişcare de alunecare? într-o primă fază, doar inelul format de buze culisează pe gland, apoi manşonul format din limbă şi vălul palatin. Ceea ce înseamnă că mişcarea de culisare nu priveşte la început decât glandul şi apoi o parte din penis, dar doar o parte, şi nu tot. Bărbatul nu trebuie să se străduiască să înfigă penisul în gura femeii, trebuie să rămână cvasi-imobil, femeia este cea care acţionează, mişcând capul de sus în jos şi invers, repede în timp ce coboară, mai încet atunci când urcă. Dacă bărbatul va începe să imprime mişcări de du-te-vino penisului, ar trebui să nu meargă prea adânc, adică până în gâtul femeii, căci aceasta s-ar putea sufoca şi s-ar putea îngreţoşa. Pentru a evita aceste neplăceri care i-ar tăia cheful pentru felaţie, femeia trebuie să limiteze cursa penisului cu mâna aşezată la rădăcina acestuia, dirijând glandul spre vălul palatin sau spre

Ce ritm să aibă mişcarea de du-te-vino? începeţi încet şi accelerаţi progresiv. Acelaşi lucru se recomandă şi în cazul presiunii exersate asupra glandului şi penisului de către buze şi limba care se sprijină de vălul palatin. Acelaşi lucru pentru aspiraţie, blândă la început, mai puternică apoi, dar controlată tot timpul. Prea multe aspiraţii pot deveni neplăcute. Ai grijă ca salivaţia să fie abundentă, ca glandul să se scalde în salivă. În tot acest timp tu eşti cea care modulezi şi nuanţezi amplitudinea, viteza, presiunea, aspiraţia.

Poţi să măreşti plăcerea bărbatului combinând sărutul falie cu alte excitări.

Poţi să faci mişcări de masturbare cu mâna care ţine penisul. Astfel se combină cele mai puternice stimulări. Reunind buzele şi degetele pe cei mai sensibili centimetri

pătraţi ai bărbatului, femeia deţine o putere fabuloasă ce-l poate proiecta pe bărbat într-o stare sublimă de juisare.

Îi poţi oferi un supliment de plăcere prinzând cu mâna liberă scrotul şi testiculele. Mulţumeşte-te să le ţii pur şi simplu în palmă fără a mişca, va fi extrem de plăcut. Dar dacă degetele tale sunt extrem de subtile, ar putea totuşi să încerce un joc discret: mici semne de complicitate, apăsări milimetrice, rulări microscopice. Extrema lor sensibilitate cere să fie tratate cu prudenţa unui căutător de mine. Dar dacă bărbatul suportă mai mult, mergi mai departe.

Mai bard: introdu un deget în anusul bărbatului, încet şi profund şi rămâi aşa fără să-l mişti, gest care va amplifica efectele felaţiei tale. Poţi să mergi încă ceva mai departe: maseză-i delicat prostata. Nu este decât o sugestie. Oricum, plăcerea felaţiei este deja imensă.

Bineînţeles, cum te joci cu focul, îl vei conduce pe bărbat la incendiu, adică la ejaculare. Dar cum eşti expertă, vei putea să decelezi semnele care anunţă ejacularea şi te vei opri la timp. Şi când acestea vor fi dispărut, reîncepe şi mai intens. Acest joc „opreşte-te şi reîncepe” îi oferă bărbatului o plăcere prelungită, reluată fără încetare, condimentată de mai multe vârfuri de voluptate. Dar atunci când vei hotărî să laşi să explodeze ejacularea pentru că bărbatul va implora acest lucru, problema care se pune este dacă o va face în gura ta sau afară. Aici tu hotărăşti singură, dar va trebui ca acest lucru să se fi hotărât înainte de „exerciţiu”. Tu trebuie să fii cea care spune: „Vreau să termin!” sau „Nu-mi place, nu vreau!”; la care bărbatul va răspunde: „De acord, termin” sau „îţi promit că mă abţin, nu voi ejacula în gura ta!”

Femeile care acceptă sunt cele cărora le place sperma, gustul, mirosul, consistenţa – o savurează, sau cele care îşi iubesc cu pasiune bărbatul şi trec peste dezgustul provocat de spermă pentru a-i da o dovadă de iubire. Dar, o repet, poţi iubi profund bărbatul fără să-i iubeşti sperma. Printre cele care acceptă, sunt unele care o înghit, altele nu.

Majoritatea femeilor găsesc că sperma este dezgustătoare şi nu acceptă ca bărbatul să ejaculeze în gura lor. Dacă eşti dintre acestea, trebuie să fii atentă la semnele ejaculatorii aşa cum le-am descris în capitolele anterioare. Şi fii atentă de asemenea la semnul pe care l-ai convenit împreună cu partenerul pentru a te avertiza de iminenţa ejaculării: un cuvânt, un semn etc. în acel moment scoate penisul din gură, trăgându-ţi faţa înapoi şi îndepărtând penisul cu mâna făcută inel în jurul rădăcinii acestuia.

Foarte, foarte important: este absolut necesar să continui să masturbezi acest penis de când ţâşneşte sperma până la sfârşitul ejaculării. Într-adevăr, nu există senzaţie mai atroce şi mai rea decât un penis care începe să ejaculeze sau care ejaculează şi se trezeşte în gol. Unde să dirijeze jetul? Aici tot tu hotărăşti, nu bărbatul este cel care hotărăşte să îţi stropească sânii sau faţa. Dacă tu şi bărbatul tău daţi un sens profund acestui act, pentru că este însăşi esenţa masculinităţii, poţi să o accepţi pe faţă, pe sâni, pe abdomen.

Nu uita atunci când te apropii de începuturile ejaculării să accelerezi mişcările gurii şi să măreşti presiunea buzelor şi a limbii. Este un crescendo final care va declanşa reflexul ejaculator. Nu uita de asemenea ca atunci când ejacularea s-a produs să încetezi mişcările mâinii sau ale gurii, dacă ai hotărât că accepţi ca el să ejaculeze în gura ta. Într-adevăr, glandul devine hipersensibil, a continua să-l freci devine extrem de neplăcut, chiar dureros. Totuşi păstrează penisul în mâna strânsă, dar nemişcată.

Poate că împreună aţi hotărât să practicaţi felaţia fără ejaculare, doar ca un „simplu” masajmângâiere. Atunci când semnele ejaculării se instalează, renunţă la mişcările degetelor sau gurii. Apoi când bărbatul se linişteşte, reia-le.

A răsfăţa penisul, a-şi pune tot sufletul pentru a-i oferi mângâierile cele mai rafinate şi cele mai intense plăceri venerându-l, aceasta ar fi misiunea unei femei

demne de locul de amantă.

PS. Ca orice mucoasă sexuală, mucoasa care acoperă glandul poate fi purtătoare de infecţii transmisibile sexual, precum herpesul sau sida. De pe altă parte, sperma şi sângele care pot apărea (sângele ca urmare a rănirii trenului) pot fi contaminate cu virus HIV. Atunci când o femeie nu este sigură de antecedentele partenerului său, trebuie să impună ca penisul să fie acoperit de un prezervativ, cu atât mai mult dacă ea are o rană în gură (arsură sau rană dentară etc.)

Partea a cincea

A face mai bine dragoste

După secole de război între sexe, bărbatul şi femeia de-abia încep să se împace. Dar despre arta de a face dragoste unul cu altul, au multe de învăţat, aproape tot (cel puţin în Occident). Cu atât mai mult cu cât natura a condimentat sexualitatea masculină şi feminină cu asimetrii care-l obligă pe bărbat să înveţe corpul femeii şi invers.

Aşadar, nu mai fiţi şocaţi de fantasmele masculine care visează la sex în grup, la pulsiuni sadice, la penetrări anale. Nu sunt contra naturii… Să nu se supere Biserica, dar nu au nimic „murdar" sau „vicios". Ele pot ascunde chiar dorinţa bărbaţilor de a vă aduce o plăcere din ce în ce mai intensă. Cât despre frumuseţea sexualităţii, a caracterului său sacru, ea nu provine din ceea ce se întâmplă între cei doi, ci din dragoste, din afecţiunea pe care ei o pun în act.

21

Bucuriile mângâierii interioare

Vremurile în care bărbaţii practicau actul sexual limitându-l la secvenţa scurtă: penetrare – scurt du-te-vino – ejaculare, obsedaţi fiind de orgasm, simt depăşite. În prezent cei mai mulţi bărbaţi îşi dau seama că ejacularea nu poate fi singurul scop, căci nu este decât un foc de paie urmat de decepţii şi deziluzii; au investit toată puterea în acest obiectiv, dar în câteva clipe totul s-a consumat: frumoasa stare de tensiune s-a risipit, ca şi energia care o

susţinea sau orgasmul fulgurant. Totul s-a întâmplat foarte repede şi cumva în afara lor. De unde şi insatisfacţia lor.

Bărbatul de azi nu se mulţumeşte doar cu acest scenariu îngust orientat spre ejaculare, care îl privează de multitudinea de alte senzaţii şi accesul la o stare de conştiinţă superioară.

Într-o primă fază, aceştia s-au preocupat mai mult de plăcerea partenerei. Descoperiseră că femeia în general nu ajungea la orgasm decât dacă legătura sexuală era precedată de preludiu şi se prelungea câtva timp. S-au străduit aşadar să ofere preludii prelungite. Au putut să constate mai întâi că femeia poate avea orgasm repetat, apoi că mişcarea de du-te-vino prelungită aduce o stare de bine, în ciuda orgasmului. În al treilea rând, că ei înşişi simţeau mai multă voluptate în timpul acestor mişcări prelungite. În al patrulea rând, că tot ei, atunci când îşi reţineau ejacularea pentru a prelungi actul, simţeau că nivelul de excitare se intensifica, având de-a face cu un „preorgasm”, în al cincilea rând, dacă nu intrau în faza refractară, dorinţa se menţinea, ca şi erecţia şi energia şi, după un timp de la preorgasm, puteau să reia mişcarea de du-te-vino, spre marea lor fericire şi a partenerei.

Bucuriile coifului din perspectiva bărbatului

Când îşi introduce penisul în vagin, bărbatul simte subit o stare de bine, care de fiecare dată este o surpriză. Trebuie să spunem că este vizată partea cea mai sensibilă a fiinţei sale: glandul, rafinata sa coroană şi frenul. Este o senzaţie de alunecare într-un lăcaş cald şi umed. Impresia este globală, dar fiecare senzaţie este de asemenea importantă: senzaţia de căldură (ea este cea care predomină), senzaţia de umiditate şi de bucurie. Bărbatul o poate compara cu masturbarea în care glandul se află în aer liber, mai mult sau mai puţin rece, într-un mediu uscat, în gol.

În timpul mişcării de du-te-vino în vagin, penisul percepe frecările calde, umede, alunecoase. Este o frecare optimă, care se produce de la sine. Abia dacă percepe pliurile mucoasei vaginale care totuşi s-a îngroşat în urma

tumescenţei create de excitare. Ceea ce face ca acest contact să fie foarte plăcut, senzaţie care se percepe la nivelul penisului şi în jurul acestuia; efectul este de teacă.

În afară de frecări, penisul percepe şi presiunea tecii vaginale, care se manifestă de jur-împrejurul penisului, pe toată lungimea lui. Într-adevăr, acest interior, departe de a fi moale, este extrem de tonic, mai ales în anumite puncte: la intrarea în vagin, acolo unde se află baza penisului intromis, presiunea fiind mai puternică datorită muşchiului constrictor al vulvei care înconjoară orificiul vaginal (pe care femeia îl poate contracta ritmic), de tumescenţa ţesuturilor erectile ale tecii şi datorită anatomiei osului pubian.

La patru centimetri de la intrarea în vagin, penisul simte o altă îngustare a spaţiului datorată muşchiului pubo-coccigian, parte integrantă a perineului feminin, care îngustează canalul vaginal într-o oarecare măsură. În momentul orgasmului feminin, acest muşchi se contractă în mod ritmic şi automat, strângând penisul. Dar în afară de orgasm, femeia poate contracta voluntar acest muşchi, exersând presiune asupra penisului pe care îl înconjoară. Alternanţa contracţie-relaxare, care seamănă cu mişcarea de muls, îi produce bărbatului bucurii originare, care-l fac să nu regrete că ajuns pe pământ şi mai ales în braţele acestei pământene căreia îi datorează o recunoştinţă profundă. Orice femeie poate deveni expertă în materie, cu condiţia să-şi antreneze muşchiul pubo-coccigian aşa cum am descris mai înainte.

În capătul vaginului se află colul şi fundul de sac. Colul uterin este resimţit ca fiind ferm şi totuşi moale în acelaşi timp. Bărbaţii spun că le place acest contact şi unii se afundă mai adânc pentru a se simţi cu totul captivi în această teacă, dar şi pentru a simţi colul.

Bucuriilor fizice, senzuale ale coifului se adaugă bucuriile psihice. Unirea sexelor concomitent cu unirea corpurilor recreează fuziuni originare: cele din viaţa intrauterină şi din viaţa postnatală. Este o fericită formă de regresiune aproape nirvanică, în sentimentul de iubire

oceanică şi de imitate care eliberează fiinţa din solitudine şi scurtcircuitează toate nefericirile anterioare: cele ale venirii pe lume, ale sevrajului, ale rezolvării complexului Oedip, ale rupturilor sentimentale.

Mângâierea interioară

Printre bărbaţii care se străduiesc să-şi îmbunătăţească viaţa sexuală modificându-i fiziologia primară, de exemplu, prin controlul reflexului ejaculator, mulţi mi-au spus că sunt dezamăgiţi de atitudinea unui anumit număr de femei. Obişnuite cu practici mai expeditive sau mai puţin rafinate, ele se simt dezorientate şi nu apreciază la justa valoare arta acestor bărbaţi. Pentru a le informa şi a le ademeni, le voi încredinţa un fragment din jurnalul intim al unui bărbat:

„Fiecare dintre mişcările mele îţi loveau bazinul, cutremurându-ţi corpul şi sânii. Îmi muşcai buzele gemând, căci penisul meu îţi atinsese colul, străfundurile tale, mişcarea îţi zguduia abdomenul şi mădularele. Dar brusc am simţit în rădăcina penisului, acolo unde se prinde de perineu, o plăcere intensă care se năştea în acelaşi timp ce o altă plăcere, mai superficială, punea stăpânire pe glandul meu. Ştiam că ejacularea era aproape. Îmi suspendam mişcările şi respiram profund pe nas umflându-mi abdomenul. Plăcerea care apăruse dispăru sub forma unui orgasm, dar nevoia de ejaculare s-a îndepărtat.

Atunci, cu privirea catifelată de plăcere, te contemplam. Faţa ta se destinsese, îmi zâmbeai. Mâinile tale mi-au cuprins şoldurile. Îţi mângâiam fruntea, obrajii. Ţi-am desenat cu degetul linia nasului, buzele. O sută de parfumuri urcau din corpul tău, unele mai ameţitoare ca altele. Din sexele noastre unite, se ridicau nişte arome învăluitoare în care se amestecau miresmele mele şi ale tale. Dar îţi recunoşteam miresmele pătrunzătoare care se ridicau din spatele vulvei – scorţişoară şi micsandră – cele păduroase ale vaginului tău – santal şi vetiver – şi cele dulcegi ale pubisului tău – câmpie de trestie de zahăr în flăcări. Din subsuorile tale urcau mirosuri mai înţepătoare de pâine prăjită, de iapă tânără. Pluteai într-o aureolă

catifelată. În mijlocul acestor volute am simţit din spatele urechilor tale şi din decolteu parfumul tău de Hesperide, care se impunea precum portocaliul pe un fond ocru brun. Adu-ţi aminte, m-am îndrăgostit nebuneşte de mirosul tău de brunetă cu miros de mandarină. Mă aplecam pentru a-ţi mirosi profund subsuoara. Era de ajuns ca penisul, care se relaxase puţin, să se ridice din nou.

Astfel mi-am reluat mişcările de du-te-vino, în tine, profund şi lent de data aceasta. Te învăluiam uşor, precum valul plaja într-o seară de vară. Eram ochi în ochi, la fel de profunzi ca sexele noastre imite. Încercam să-mi imaginez sau să simt toate detaliile din vaginul tău exasperat de dorinţă, în care coroana glandului meu tresărea la înaintare şi la retragere, provocându-mi şi mie, şi ţie aceleaşi delicii. Încercam să-ţi ating cu coroana punctul G, acest mic relief pe care îl simţisem cu degetul, ceea ce m-a ajutat pentru a-l vizualiza acum când voiam să-l ating cu glandul.

Deşi mişcările erau lente, îţi vedeam faţa cum ţi se luminează de plăcere. Plăcerea mea era din ce în ce mai mare privindu-te pe tine fericită, simţindu-mi penisul explorându-ţi punctele erogene, simţindu-ţi vaginul strângându-mă atât de bine, imaginându-mi interiorul tău sângeriu, pulsând ca o anemonă de mare. Penisul meu a avut un început de erecţie, mi-am accelerat mişcările. Atunci tu ai izbucnit, ţipai, îţi dădeai ochii peste cap, îţi mişcai capul, îmi zgâriai coapsele – pentru a treia oară.

La sfârşitul orgasmului tău am încetat să mă mai mişc, căci simţisem în mine plăcerea intensă din perineu ce anunţa ejacularea. Îmi savuram preorgasmul, în timp ce tu gustai orgasmul. Moment de conştiinţă extraordinar, în care simţi că părăseşti pământul pentru a intra într-un spaţiu unde nu mai eşti altceva decât dragoste, fericire şi lumină. Înlănţuiţi, ochi în ochi, pluteam fără greutate, aerul cald ne mângâia pielea în timp ce nenumărate sentimente ne stăpâneau.

Vârtejul s-a decantat şi tu stăteai acolo, mai femeie ca niciodată, cu ochii scânteind de reflexe de agată şi

chihlimbar, cu faţa radiind, într-un nor de arome. Simţeam că-ţi aparţin în mod profund, eram prizonierul tău, fiecare picătură de sânge din vaginul tău ajustându-se pe penisul meu, luându-i forma. Mi-ai făcut surpriza să începi să-ţi contracţi vaginul. Stranie şi minunată impresie că-mi poţi vorbi din străfundurile tale. Te lăsam să-mi spui ce vrei înainte de a începe să-ţi răspund frecându-mi penisul.

Apoi îţi spuneam că eşti mai frumoasă ca niciodată, că-mi plac ochii tăi, gura ta, nasul tău urechile tale, bărbia ta, umerii tăi, sfârcurile tale, buricul tău etc. Ţi-am spus că ochii tăi erau caramel în flăcări, că din gura ta aş face dulceaţă de coacăze, că într-o zi o să aduc o turturică să bea apă din buricul tău. Şi m-am aplecat să te sărut pe gură, să-ţi înghit limba pe care o scoteai. Apoi m-am jucat cu sânii tăi delicat cu vârful degetelor mângâindu-le rotunjimea, tachinându-le sfârcurile. Înfierbântat, i-am ciupit şi tras uşor de mameloane, înainte de a-i cuprinde şi de a-i strânge. Erai înnebunită, atunci penisul meu s-a ridicat din nou şi ai schiţat o mişcare din bazin. Şi ne-am reluat lunga plimbare, sex în sex.

Eu mergeam, tu veneai. Eu veneam, tu te îndepărtai. Dumnezeule, ce fericire! Când leneveam, când acceleram. La un moment dat, mi-am umezit degetul şi l-am strecurat în faţa vulvei tale, pe clitorisul care începu să pulseze în ritmul mişcărilor noastre. Şoaptele tale de plăcere urcau din ce în ce mai mult şi cu fiecare presiune a degetului meu gemeai, mă implorai: Da, da! Căci în acelaşi timp catifeaua glandului meu îţi vizita fundul de sac al palatului tău. Brusc strigătul tău a sfâşiat aerul şi tu ai avut orgasm. Plângând, râzând, hohotind, spunând da, spunând nu. Ţi-a trebuit un timp pentru a te linişti şi a rămâne imobilă alături de mine, căci eu îmi încetasem mişcările. Văzându-te dezlănţuită, ejacularea era iminentă, dar m-am oprit la timp.

Şi ne-am regăsit unul pe altul suspendaţi în linişte, cu sexele înlănţuite, cu privirile legate. Cuprinşi de o fericire frenetică, ameţitoare. Îţi plimbai mâinile pe braţele mele, pe piept, pe abdomen. Îmi mângâiai obrajii, oh, acea

mângâiere. Îmi vorbeai despre mine, îmi spuneai că niciodată glicina nu a fost mai frumoasă ca cea din anul acela, despre privighetoarea care cântase toată noaptea. Apoi am tăcut. Când şi când îmi spuneai ceva cu vaginul şi-ţi răspundeam cu penisul.

Şi ne-am reluat drumul pentru încă o bucată de vreme, îţi aşezaseşi mâinile în cruce şi priveai în tavan, abandonată. Eram în tine, dar nu mai aveam impresia că alunec într-un spaţiu bine delimitat, aveam impresia că alunec în corpul tău, în abdomenul tău, până în inima ta. Totul era comunicare şi voluptate. Devenisem o singură fiinţă. O masă critică de plăcere. M-am oprit când am simţit ejacularea, bucurându-mă de încă un orgasm profund şi dulce. Tu ai simţit penisul meu fremătând şi te-ai simţit proiectată în cer. Strigătul tău, oh, strigătul tău! De unde le vine femeilor strigătul acesta? Este neomenesc, le vine dintr-un loc numai al lor. Ca bărbat te simţi atât de mic când auzi strigătul acesta, simţi că ai rămas pe pământ, atât de departe… Te vei mai întoarce? Te întorci şi privirile tale mă inundă în fericire şi tandreţe. Sexul tău era fierbinte, pielea incandescentă şi aromele sublime. Am avut impresia că ne topim, că ne vom amesteca, că fuziunea noastră afectivă şi spirituală se va dubla cu fuziunea carnală, că vom fi un singur trup. Atunci mi-a urcat pe buze imens, superfluu: «te iubesc!» Ţi-am spus şi am coborât şi mai adânc cu privirea în tine. «Te iubesc» mi-ai răspuns.

Când ţi-am spus «te iubesc» am spus-o şi iederii care împodobeşte fereastra, caisului care umple cerul, păsării care cântă în el, tuturor femeilor din tine, celor care au fost înaintea ta, celor care vor veni după tine pe planetă, tuturor celor pe care le-am iubit, tuturor celor pe care n-am ştiut să le iubesc. Simt mai mare decât sunt, eşti mai mare decât eşti. Şi simţi, ca şi mine, că eşti mai mare decât plăcerea şi corpul tău în flăcări”.

Reţinerea ejaculării

Este cheia de boltă a mângâierii interioare, modalitatea de a prelungi unirea trupurilor şi sexelor. Şi

modalitatea de a oferi şi bărbatului şi femeii cea mai mare plăcere.

Pentru bărbat, în special, este modalitatea de a se opune rapidităţii actului instinctiv şi fazei refractare. Genetic bărbatul este programat, asemenea rudelor sale primate superioare, să ejaculeze după câteva zeci de secunde. Dacă s-ar lăsa conduşi de instinct, 80% dintre bărbaţi ar ejacula după 2 minute. Femeia are orgasm între 15 minute şi o oră; depinde de temperament, de exerciţiu, de vârstă. Dau cifre doar pentru a compara excesiva rapiditate a bărbatului şi lentoarea femeii şi a trage concluzia unei necesităţi imperioase ca bărbatul să prelungească durata coifului.

Dar vom adăuga imediat trei observaţii:

O femeie bine antrenată poate ajunge să aibă orgasm în acelaşi timp cu bărbatul, antrenamentul constă în a-şi stimula ea însăşi clitorisul şi vaginul. Trezirea mucoasei vaginale ar trebui să se practice încă din adolescenţă

Prelungirea coifului constituie un alt antrenament al trezirii mucoaselor erotice şi relevării capacităţii multiorgasmice a femeii (dacă intumiscenţa femeii se produce mai lent, îşi revine mai încet, oferindu-i posibilitatea unui alt orgasm)

Prelungirea coifului în afară de finalitatea orgasmică constituie în sine o mare plăcere şi o mare fericire, cea de a fi uniţi o perioadă mai lungă

Arta de a controla ejacularea a fost practicată în Orient, cu 6.000 de ani înainte de Hristos, de adepţii tantrismului şi taoismului, adică de toată populaţia Chinei, Japoniei şi Indiei. Aceste civilizaţii au fost caracterizate de o perfectă armonie între bărbat şi femeie şi de lipsa practicilor sado-masochiste.

Tehnica

Este vorba de a repera semnalele iminenţei ejaculatorii, semne care preced pragul de non-retur, dincolo de care reflexul ejaculator se va declanşa fără a putea fi controlat. Să ne amintim că acest reflex constă în contracţia căilor spermatice (căi seminale, canal

ejaculator, prostată, uretră prostatică) în scopul de a expulza sperma (capitolul 18 şi schema). Semnele iminenţei ejaculatorii corespund fazei de tensionare a căilor spermatice, în special a uretrei prostatice atunci când se umple de sperma înainte de a se contracta. Dacă semnele simt percepute, avansarea spre faza de contracţie, spre ejaculare, poate fi întreruptă.

Şi bărbatul, şi femeia trebuie să fie atenţi să observe toate semnele care preced ejacularea. Dar bărbatul în special trebuie să se cunoască pe sine însuşi: există un semn care nu poate trece neobservat, o senzaţie bruscă de plăcere intensă pe care o simte la rădăcina penisului şi la nivelul glandului; ceea ce eu numesc „preorgasm”. Pentru parteneră, semnele care anunţă ejacularea masculină sunt: o accelerare şi intensificare a respiraţiei care devine zgomotoasă, manifestări vocale de plăcere care ating un mare grad de intensitate (cuvinte, onomatopeee, interjecţii, strigăte, deşi unii bărbaţii îşi trăiesc mut plăcerea), un curent „electric” care străbate corpul bărbatului, o rigidizare a corpului care brusc devine imobil. Un alt semn distinctiv care nu poate fi remarcat decât în timpul masturbării (de către bărbatul însuşi sau de către parteneră) este ridicarea scrotului şi testiculelor, însoţită de hipersensibilitatea celor din urmă. Este important ca femeia să poată repera aceste semne, căci ea va avea un rol important.

Aceste semne odată reperate trebuie să se reacţioneze imediat:

Opriţi-vă imediat mişcările şi toate manifestările de plăcere (strigăte, mimică…)

Dacă vă aflaţi deasupra (în poziţia Andromaca, de exemplu), ridicaţi-vă puţin pentru a păstra doar prima treime din penis în vagin. Dar atenţie să nu îl scoateţi! Bărbatul va reacţiona şi el la rândul său:

Îşi va opri imediat mişcările.

Va retrage penisul lăsând doar prima treime în vagin, altfel spus nu va lăsa decât glandul în interior.

Va inspira profund pe nas şi va trimite aerul până în

abdomenul inferior, îşi va ţine respiraţia câteva secunde, închizându-şi glota câteva secunde.

Scrâşnind din dinţi, strângându-şi pleoapele, îşi va sprijini limba de valul palatin.

Apoi îşi va strânge muşchii fesieri şi anusul ca şi cum s-ar abţine să nu urineze, deturnându-şi atenţia de la imaginile excitante, reale sau fantasmate.

Acestea simt tot atâtea secrete pe care bărbatul modern vi le împărtăşeşte pentru a gusta din plăceri nebănuite.

Până în momentul în care veţi stăpâni bine arta de mai sus, iată câteva detalii tehnice care vă vor ajuta, ele pot fi realizate de bărbat sau de femeie:

Prindeţi şi apăsaţi perineul puternic cu arătătorul şi cu degetul mare pe sub care trece rădăcina penisului; între timp bărbatul respiră adânc. Mişcarea poate fi făcută de femeie sau de bărbat.

Apăsaţi glandul: bărbatul îşi retrage complet penisul din vagin şi el sau ea strânge cu putere coroana glandului în inelul format între degetul mare şi arătător.

Odată se pericolul a trecut, penisul este reintrodus în

Stoparea mişcărilor femeii şi bărbatului va dura câteva secunde, după care cei doi le vor relua.

Bărbaţilor cărora le este greu să păstreze erecţia vor folosi un inel care se aşază la baza penisului. Dar curând nu va mai fi nevoie de el, căci, cu cât veţi practica mai mult mângâierea interioară, cu atât erecţia va fi mai fermă şi mai continuă.

Dacă se va întâmpla ca bărbatul să nu-şi poată controla reflexul ejaculator, femeia va trebui să rămână lângă el când acesta ejaculează, altfel, el va simţi o senzaţie foarte dezagreabilă, chiar dureroasă. Desigur, dacă femeia nu foloseşte contracepţia, retragerea penisului este indispensabilă, dar în cazul acesta va trebui să ia penisul prietenului său în mână şi să-i ofere o masturbare de consolare după toate regulile artei. Dar să fie atentă să se oprească la timp, fricţiunea glandului după ejaculare este de nesuportat, amintiţi-vă, „la timp”

înseamnă la sfârşitul ejaculării.

Se poate întâmpla ca la primele întâlniri, bărbatul fiind încordat şi neliniştit (o să reuşesc să o satisfac?) să fie în pană de erecţie sau să aibă o ejaculare precoce. În acest caz, partenera va trebui să creeze un climat cald şi relaxat, fericit, în complicitate, să-i vorbească despre orice altceva pentru a-l scoate din obsesia lui pentru reuşită, să-i ofere un apetitiv sau o cupă de şampanie, să-l mângâie şi să-l maseze.

Bărbaţilor tineri, cu libido mai intens, le va fi mai greu să se controleze, dar în cele din urmă vor reuşi. Mii de orientali au învăţat şi aplicat această artă cu uşurinţă, de ce nu ar putea face-o şi ei? Să nu se dea bătuţi, să nu se declare învinşi prea devreme. Prea mulţi bărbaţi spun, fără măcar să fi încercat, „este imposibil”. Dimpotrivă, trebuie să abordeze această tehnică destinşi şi relaxaţi, cu seninătate: „simt destins, voi reuşi, dacă nu de data asta, data viitoare va fi o reuşită”.

Avantajele mângâierii interioare

Şi bărbatul, şi femeia vor avea avantaje considerabile practicând mângâierea interioară. Este o transformare completă a modului de a face dragoste, care aduce multă plăcere celor doi şi multă armonie.

Avantaje pentru femeie

Pentru femeie constituie desigur un progres major: prelungirea coifului îi permite să acceadă la orgasm şi să-l repete, realizându-şi astfel acea capacitate multiorgasmică. Este exact scopul vizat de bărbatul de azi din echitate, din generozitate, într-un cuvânt, din dragoste pentru femeie.

Mângâierea interioară corectează asimetriile care existau între erotismul feminin şi cel masculin.

Prima asimetrie se referă la timpul de apariţie al orgasmului în timpul coifului: în câteva zeci de secunde pentru bărbat, în câteva zeci de minute pentru femeie. Prelungirea coifului îi permite femeii să atingă orgasmul. De altfel, o anchetă a confirmat că, pe măsură ce coiful se prelungeşte, cresc şansele femeii de a atinge orgasmul.

A doua asimetrie se referă la potenţialitatea poliorgasmică: limitată la bărbat în faza refractară, nelimitată la femeie, dar rareori atinsă din cauza raportului scurt. Se poate vedea cum reţinerea ejaculării şi prelungirea coifului şterg această asimetrie. Bărbatul, ca şi femeia, se poate bucura de mai multe orgasme.

Pentru femeia care încă nu a avut orgasm vaginal, mângâierea interioară este cea mai bună modalitate de a trezi într-o bună zi această „frumoasă din pădurea adormită”. Mucoasa vaginală şi numeroasele puncte erogene îndelung mângâiate şi stimulate de „obiectul” cel mai îndreptăţit, tandru, dar ferm, cald-senzual, iradiind de magnetism, sunt stimulate şi sensibilizate. Ţesutul erectil îndelung solicitat, lucrat, dilatat, reacţionează din ce în ce mai bine. Intumescenţa lui este din ce în ce mai rapidă şi mai intensă. Orice organ are nevoie de antrenament pentru a atinge o funcţionare optimă şi nu doar celulele (mucoaselor, vaselor) trebuie solicitate pentru a se desăvârşi, ci mai ales circuitele neurologice, care conduc senzaţiile şi reacţiile de răspuns, trebuie rodate pentru a reacţiona din ce în ce mai bine. În orice activitate este nevoie de un timp de învăţare şi de practică pentru perfecţionare. Or, vaginul celor mai multe femei a dormit primii 17 ani (în timp ce penisul bărbatului a fost utilizat tot timpul).

Dar orgasmul nu este singurul câştig al mângâierii interioare, mai există şi plăcerea de a avea în tine penisul, când nemişcat, când în mişcare, plăcerea de a fi vizitată sau frecată de el, care-ţi mângâie atât de bine mucoasele, care îţi dilată atât de bine punctele erectile, care-ţi transmite atât de bine căldura şi magnetismul său. Toată plimbarea sa în măruntaiele femeii este o plăcere infinită, fierbinte şi tandră, într-un cuvânt, fericire.

Femeia îi este recunoscătoare pentru fericirea pe care o trăieşte. Se ataşează de el. Femeia nu trebuie să ezite să spună bărbatului: „Mulţumesc, iubitule, m-ai făcut atât de fericită!”, lucru ce va face ca relaţia lor să devină şi mai profundă, încurajându-l pe bărbat în noua lor viaţă.

Avantaje pentru bărbat

Şi bărbatul va avea enorm de câştigat din mângâierea interioară: plăcerea lui este amplificată cantitativ şi calitativ, nu mai are nimic de a face cu scurta şi animalica explozie dinainte. Plăcerea bărbatului este comparabilă cu plăcerea femeii. A-şi da timp este secretul acestei reuşite, în această plăcere se află:

Plăcerea glandului care se duce şi vine, frecând pereţii vaginului sau fiind presat de ei, nu va fi doar mai lungă, ci şi mai intensă: cu cât contactele simt mai prelungite, cu atât mai excitaţi şi sensibilizaţi vor fi receptorii glandului, altfel spus, cu cât durează mai mult, cu atât penisul este mai fericit şi mai sensibil.

Plăcerea preorgasmelor, această voluptate dintre cele mai intense, care precede pragul de non-retur, este din ce în ce mai puternică. Şi în plus se poate înnoi la infinit. Orgasmul, care se va produce în momentul dorit de bărbat, va atinge o intensitate de necrezut, mult mai puternică în comparaţie cu un organ obişnuit care va părea de acum înainte fad. Şi difuzarea lui în tot corpul va fi mult mai mare, ca şi cum mişcările de du-te-vino ar fi deschis căi noi, prin care plăcerea să poată invada tot corpul.

Apare în penis o nouă plăcere: plăcerea complicităţii cu celălalt în timpul interludiilor dintre secvenţele mişcării, bărbatul nemişcat, foarte prezent în senzaţiile sale, devine pe deplin conştient de ceea ce simte sexul său: căldura vaginului, învăluirea acestuia, magnetismul dintre penis şi vagin. Simte de asemenea – o, ce minunată surpriză – semnele discrete pe care femeia i le face contractând muşchiul constrictor al vulvei şi pubo-coccigianul. Şi bărbatul îi răspunde folosind acelaşi limbaj, mişcându-şi penisul cu ajutorul muşchilor bulbo-spongioşi şi ischio-cavernoşi, ceea ce o transportă pe partenera lui în paradis.

O altă plăcere intensă: cea a tensiunii penisului. Cu cât o secvenţă de mângâiere interioară se prelungeşte mai mult, cu atât erecţia va fi mai puternică. Senzaţiile care

provin din acest penis întins la maximum, tare, vertical, sunt extrem de agreabile pentru bărbat, dându-i o senzaţie reconfortantă de putere virilă. De altfel, de-a lungul practicării mângâierii interioare, el îşi va întări puterea penisului: dimensiunile, intensitatea turgescenţei şi durata acesteia.

Plăcerile legate de suprimarea fazei refractare, care, aşa cum am văzut, se caracterizează prin scăderea dorinţei, scăderea erecţiei, stare de oboseală şi dezinteres. În mângâierea interioară nu există fază refractară, dorinţa şi erecţia persistentă permiţând prelungirea coitului. În plus, această prelungire a plăcerii este trăită ca o plăcere care se concretizează şi se simte în tensiunea penisului, aşa cum tocmai am văzut. Această dorinţă continuă este cea care-i inspiră bărbatului toate bunele intenţii şi atenţii faţă de partenera sa şi toată inventivitatea. După unirea în modul mângâierii interioare, tot absenţa fazei refractare permite un postludiu minunat.

Minunat şi pentru bărbat, căci dorinţa în sine este o plăcere, această tensiune din penis şi din corp este jubilatorie, semn de vivacitate, expresie a masculinităţii, în mângâierea interioară această dorinţă care persistă face parte din joc, ar putea fi imediat satisfăcută prin complicitatea şi participarea partenerei.

Minunat pentru femeie, căci lângă ea se află, imediat după unire şi ore bune după aceea, un bărbat care o doreşte, îndrăgostit, tandru, atent. O adevărată fericire! Da, supravieţuirea dorinţei este marea achiziţie a mângâierii interioare şi a reţinerii ejaculării.

Pentru ambii parteneri

Mângâierea interioară face posibilă multiplicarea mângâierilor şi senzaţiilor, inclusiv în timpul pauzelor. Deşi sunt nemişcate, sexele continuă să-şi transmită semnale, să se excite reciproc. Nu vorbesc doar de micro-contracţiile vaginului exercitate asupra penisului sau de micro-mişcările penisului spre pereţii vaginali, ci de o serie întreagă de micro-manifestări perceptibile discret, ca şi cum ar fi şoptite, care fac să apară reacţii discrete foarte

interiorizate: incandescenţă, schimb de electricitate, vibraţii, sânge care zvâcneşte.

În plus, în timpul interludiilor, mâinile sunt libere şi pot să semene sau să culeagă voluptăţi sau gesturi tandre pe toată suprafaţa corpului în unul sau altul dintre cele trei cercuri. A mângâia faţa femeii iubite sau a bărbatului iubit plonjând cu privirea înăuntrul lui în timp ce sexele sunt strâns unite este unul dintre cele mai mari gesturi de tandreţe. Mângâierea sânilor, umerilor, şoldurilor este cu atât mai voluptuoasă, cu cât, sub efectul plăcerii iradiate de sexe, pielea lor a devenit atât de sensibilă, hiperestetizată, ca şi pielea de pe mâini. Pielea ambilor parteneri este ca magnetică, astfel încât cei doi parteneri se atrag reciproc, lipindu-se unul de altul.

Parcurgerea primului cerc va declanşa plăceri foarte puternice, căci ne aflăm în vecinătatea sexului, deci zona este puternic vascularizată şi foarte sensibilă. A mângâia, a te juca cu marginea anusului îl va încânta pe partener. Apoi atingerea insidioasă a clitorisului lacom va produce plăceri înaripate.

Toate simţurile sunt în stare de alertă, trezite, cu receptorii larg deschişi şi percep ceea ce nu percepeau de obicei. Pielea are o sensibilitate exacerbată, după cum am văzut. Auzul percepe şi cea mai stinsă respiraţie, cel mai mic suspin de fericire, de fericire, de dragoste, înainte de a se transforma în cuvinte, urechea aude limbajul interior. Vederea este mai clară, aproape de clarviziune, parcurge tot corpul şi faţa partenerului, le pătrunde, le ghiceşte, le mulţumeşte, le admiră. Trebuie să spunem că tot corpul şi în special faţa iradiază fericire şi dragoste. Faţa este diafană, iar ochii sunt de o frumuseţe infinită, de o profunzime şi de o transparenţă ce te lasă să zăreşti sufletul.

Pentru sănătate

Mângâierea interioară este o activitate extrem de benefică pentru sănătate. Bărbatul, reţinându-şi ejacularea, scapă de faza refractară, am mai spus-o: dispar deci oboseala, epuizarea, depresia, melancolia. Chiar şi

după o secvenţă lungă (o oră şi chiar trei) bărbatul rămâne tonic şi fericit, euforic. Asta înseamnă că nu a pierdut energie, dimpotrivă, a înmagazinat. Ejacularea este o încărcătură explozivă care fură energia, preorgasmul din mângâierea interioară este o acumulare interiorizată de energie.

Femeia care nu oboseşte – în general –, orgasmul ei este revigorat prin focul de artificii orgasmice, provocate de mângâierea interioară. În plus, este fericită că are un soţ care nu oboseşte, nu este dezinteresat, dimpotrivă, este activ şi tandru.

Aceste avantaje permit cuplului să facă dragoste în fiecare zi şi chiar în fiecare dimineaţă şi seară (caz în care vom avea secvenţe mai scurte). Această practică produce energie şi practicanţii ei simt fiinţe dinamice, active, foarte sănătoase. Vor îmbătrâni frumos şi vor continua să facă dragoste şi după 80 de ani.

Vechii chinezi spuneau că practica legăturii sexuale fără emisie de spermă este un factor de sănătate şi un garant de longevitate. Lucrările moderne au evidenţiat legătura strânsă între sexualitatea fericită şi durata de viaţă.

Întrebări de actualitate

Bărbatul şi ejacularea

Şi atunci bărbatul nu poate ejacula niciodată? Practicanţii mângâierii interioare îşi răresc ejaculările o dată la 20 – 30 de raporturi sexuale, având un raport sexual pe zi. Începătorii şi persoanele cu puternică nevoie orgasmică pot să-şi acorde o ejaculare la 4 – 5 raporturi. În orice caz, trebuie evitată ejacularea de fiecare dată, chiar dacă, în cursul aceluiaşi raport, v-aţi abţinut de 6 – 7 ori sau de mai multe ori, căci aşa se întreţine un oarecare automatism: un coit = o ejaculare.

Femeile şi ejacularea

Multor femei le place ejacularea şi sunt surprinse şi frustrate atunci când nu se întâmplă. Pentru că femeile sunt obişnuite cu schema obişnuită penetrare-ejaculare. Dar după ce vor fi înţeles că reţinerea ejaculării le permite

să ajungă mai uşor la orgasm şi să-l repete, fără a uita de miile de senzaţii pe care le simt, vor aprecia acest lucru. După ce, în felul acesta, vaginul se va trezi şi vor avea primul orgasm, vă vor binecuvânta. Totuşi, dacă partenera doreşte ca din când în când să primească un jet de spermă, nu ezitaţi şi faceţi-i acest cadou.

Există diferite tipuri de mângâiere interioară?

În mângâierea interioară este timp pentru toate variaţiile posibile, preludiu, mângâieri asociate (din al treilea, al doilea sau primul cerc), poziţii, profunzime, direcţie şi ritmul intromisiunii. În schimb, puteţi alterna penetrarea la suprafaţă cu penetrarea profundă, cel mai bine fiind să alternaţi ritmul rapid şi lent, să alternaţi traiectoriile către sus şi către jos, către lateral (este suficient să mişcaţi bazinul), să alternaţi forţa cu tandreţea.

În tantrism poziţia folosită este lotusul, cei doi amanţi simt faţă în faţă, penisul sau lingam-ul aflându-se în vagin sau yomi. Mişcările sunt de mică amplitudine, aproape nule, contactul celor două sexe este suficient pentru a da naştere euforiei.

22

Poziţii şi mişcări

Vă voi vorbi despre ceea ce le place bărbaţilor. Scopul variaţiei actului sexual este de a evita rutina şi a preveni astfel dispariţia dorinţei şi destrămarea cuplului. A schimba poziţiile în care se poate practica legătura face parte din variaţiile imaginate.

Trebuie să mai ştiţi că este important să schimbaţi poziţiile nu numai pentru a avea o gimnastică corporală variată, ci pentru a schimba şi punctul de impact al penisului pe mucoasa vaginală. În funcţie de punctul atins de organul masculin, plăcerile femeii simt diferite.

Femeia dedesubt

Poziţia misionarului

Este poziţia de bază, cea occidentală specifică bărbatului vechi.

Femeia este culcată pe spate, cu picioarele întinse şi

depărtate, bărbatul este culcat pe abdomenul femeii, cu picioarele întinse între picioarele femeii. Se mai numeşte şi poziţia misionarului căci, în special în ţările de peste ocean, preoţii lăsau să se creadă că singura poziţie demnă de un creştin (la drept vorbind a unui mascul „fiinţă superioară”) era cea cu bărbatul deasupra.

Această poziţie este interesantă totuşi pentru cei doi:

Amanţii se pot privi, deşi cu greutate.

Amanţii se pot săruta, în special pe gură, şi-şi pot vorbi la ureche.

Amanţii se pot îmbrăţişa, îşi pot cuprinde umerii, spatele, fesele; bărbatul poate cuprinde sânii femeii, deşi destul de inconfortabil. Cum pieptul şi abdomenul sunt aproape unul de altul, se creează o adevărată fuziune carnală.

Totuşi sunt şi numeroase inconveniente ale poziţiei:

Introducerea penisului nu este tocmai uşoară, căci picioarele femeii fiind depărtate puţin, vulva şi vaginul sunt puţin deschise; în plus, mâinile celor doi se strecoară cu dificultate între cele două corpuri, cu atât mai mult cu cât bărbatul este în echilibru pe mâini şi pe coate. În acest caz, femeia trebuie să colaboreze, trebuie să îndepărteze părul pubian şi labiile (mari şi mici), să-şi umezească cu salivă mucoasele dacă lubrifierea nu e suficientă, să ia penisul în mână şi să-l introducă în vagin. Sau poate să-şi introducă mâinile sub fese şi să-şi deschidă vulva.

Postura partenerilor nu este confortabilă, în special cea a bărbatului: acesta, sprijinit şi în echilibru pe coate sau pe mâini pe de o parte şi pe genunchi pe de alta, trebuie să se cambreze, ceea ce poate genera dureri de şale.

Postura lasă prea puţină libertate şi este prea statică: femeia este strivită, respiraţia îi devine greoaie, bărbatul este aproape blocat. Strânşi unul în altul, cei doi parteneri nu-şi pot mişca bazinele.

Sânii şi clitorisul nu sunt la îndemâna nici a bărbatului, nici a femeii. Este greu pentru femeie să se masturbeze.

Punctul G nu este atins de penis, unghiul de introducere îl plasează dedesubt.

Poziţia cu picioarele în sus

În loc să ţină picioarele alungite, femeia îşi aduce coapsele peste bazin şi ridică mai mult sau mai puţin picioarele.

Această poziţie este interesantă pentru că:

Deschide larg vulva şi permite o penetrare profundă a penisului până în fundul de sac vaginal.

Basculează bazinul spre înainte şi favorizează contactul penisului cu punctul G. Femeia trebuie să semnaleze bărbatului dacă l-a nimerit sau trebuie să-l mai caute.

Pune în contact clitorisul cu pubisul bărbatului.

Eliberează mişcările celor doi parteneri

Tot cu picioarele ridicate, femeia îndoaie coapsele pe jumătate deasupra bazinului şi le aşază pe talia bărbatului. Avantajele simt tot cele de mai sus.

În aceeaşi poziţie, femeia îşi aşază de data aceasta picioarele pe umerii bărbatului. Faţă de cele enumerate mai sus apar şi alte avantaje:

Deschiderea vulvei este şi mai mare, iar profunzimea penetrării devine şi ea şi mai mare.

Bazinul este şi mai basculat, iar posibilitatea de a atinge punctul G este şi mai mare.

De data aceasta femeia îşi strânge şi mai mult coapsele pe bazin şi-şi aduce gambele pe coapse, cu genunchii atingându-i sânii.

Avantajele simt mari, în special profunzimea penetrării. Sunt interesante două variante.

Puneţi o pernă sub fesele femeii, pentru a bascula şi mai sus bazinul şi pentru a expune mai bine punctul G.

Aşezaţi bărbatul în genunchi între coapsele femeii pentru că, atunci când se va apleca înainte, pubisul său va avea un contact mai bun cu clitorisul: aici este obligatoriu ca femeia să aibă o pernă sub fese.

Femeia deasupra

Poziţia Andromaca

Este cea pe care o preferă bărbatul de azi, căci femeia are multă libertate. În acest caz, bărbatul este întins pe spate şi femeia îl încalecă în dreptul pubisului. Femeia îşi poate ridica şi mişca bazinul, astfel încât să-şi alunece vaginul pe penisul ridicat. Poate să-şi mişte bazinul în jurul axei penisului. Îşi poate mişca bustul înainte sau înapoi. Se poate pune o pernă sub fesele bărbatului pentru a facilita contactul.

Avantajele sunt numeroase:

Introducerea mai uşoară a penisului în vagin.

Partenerii se pot privi, pot observa frumuseţea celuilalt: faţa, corpul, ochii, în special zâmbetul, mimica, sânii care dansează, ceea ce este bine pentru excitaţie şi dragoste. Pot să îşi vorbească în voie.

Partenerii au mâinile libere, bărbatul are acces uşor la corpul femeii, în special la sâni, poate să-i cuprindă, să-i strângă, să-i mângâie. Şi la fesele ei, pe care le poate zgâria, strânge etc. Dar accesul bărbatului la clitoris este mai greu. Însă mâinile libere ale bărbatului nu servesc decât la a mângâia, ele pot să o conducă pe femeie, în special aşezându-se pe şolduri, amplificându-i sau reducându-i mişcările de sus în jos, schiţând mişcări de rotaţie sau îndoind-o înainte şi înapoi. La rândul său, femeia are şi ea acces la corpul bărbatului pentru a mângâia în toate direcţiile, fie din tandreţe, fie pentru a-l excita. îl poate săruta pe faţă, pe gură aplecându-se înainte.

Avantajul major este că femeia se poate mişca cum îi place, este stăpână pe mişcare şi poate face ceea ce trebuie pentru a-şi produce plăcere. Poate să hotărască profunzimea penetrării şi unghiul sub care intră penisul în ea, ritmul, pauzele şi, provocându-şi plăcere, îi provoacă plăcere şi bărbatului. Acesta este degrevat de dirijarea operaţiunilor şi de iniţiativele pe care trebuie să le aibă.

Femeia poate foarte uşor să-şi mângâie clitorisul, ceea ce-i poate permite să aibă orgasm clitoridian antrenându-şi mucoasa vaginală până va avea orgasm.

Lăsându-se pe spate, femeia favorizează impactul

penisului cu punctul G.

Această poziţie permite unui penis care nu se află în erecţie totală să fie introdus, spre bucuria lui şi a partenerei, căci punctul G nu se află decât la 4 cm de la intrare. În orice caz, nu sunt rare situaţiile în care un astfel penis intră în erecţie.

Variante ale poziţiei Andromaca

Femeia este ghemuită, în loc să încalece corpul bărbatului.

Femeia stă cu spatele la bărbat în loc să stea cu faţa.

Femeia în genunchi

Poziţia leoaicei

Este poziţia cea mai excitantă pentru bărbat. Femeia stă în patru labe, pe genunchi şi coate, cu capul odihnindu-se sau nu pe pat, picioarele uşor depărtate. Bărbatul este în genunchi între coapsele femeii.

Vederea femeii care îşi prezintă fesele, vulva, anusul atât de ostentativ, chiar impudic, este irezistibilă pentru mascul. Această poziţie care evocă unirea sexuală a patrupedelor trebuie să stimuleze în noi resturile de animalitate: acum 7 milioane de ani strămunii noştri, care încă nu dobândiseră mersul biped, mergeau în patru labe; copulau deci pe la spate. Nu am uitat nimic din asta şi ne regăsim atavismele în mod cât se poate de natural.

Poziţia prezintă multe avantaje:

Intromisiunea este uşoară, axa penisului se află exact pe axa vaginului, nicio surpriză căci este poziţia normală, cea a strămoşilor noştri.

Penetrarea este profundă şi atinge colul uterin şi fundul de sac.

Punctul G este cu uşurinţă atins de penis.

Accesul la clitoris este uşor şi pentru femeie, şi pentru bărbat.

Bărbatul poate să mângâie uşor corpul femeii, sânii şi fesele, bărbatul poate muşca uşor gâtul sau spatele femeii.

Bărbatul poate vedea şi admira partea posterioară a corpului femeii, spatele, ceafa, umerii, părul. Poate adulmeca mirosul sexului ei, care se ridică până la nas.

Contactul între burta bărbatului şi fesele femeii este foarte plăcut.

În concluzie, este poziţia în care accesul la orgasm este cel mai uşor pentru ambele sexe. Mişcările înainte şi înapoi sunt efectuate de bărbat.

Femeia se poate sincroniza cu bărbatul, dar efectuând mişcările în sens invers decât el. Sau se poate ca bărbatul să fie pasiv şi ea să facă mişcările, dar aceasta este o versiune mai puţin confortabilă.

Dacă femeilor le place această poziţie, nu este numai pentru că produce plăceri foarte puternice, ci şi pentru că le pot face astfel un cadou plăcut bărbaţilor. Ca în mângâierea interioară, amanţii alternează secvenţele de mişcare cu pauzele. Mâinile amantului cuprind cu putere şoldurile iubitei şi-i mângâie corpul în pauze. Romantice, trec cu vârful degetelor mângâind fesele, şoldurile, spatele, gâtul, ceafa, locuri care, atinse, produc frisoane. Ca nişte adevărate feline, zgârie uşor ceafa, ceea ce face ca părul să se ridice. Gurmande, ele frământă cu palmele pline lutul femeii.

Poziţia în lotus

Este poziţia erotismului tantric, Mathunea. Femeia şi bărbatul simt aşezaţi faţă în faţă, cu picioarele strânse, cele ale femeii aşezate peste ale bărbatului. Este postura de meditaţie. Sexul bărbatului este introdus în cel al femeii.

Corpurile nu se mişcă. Orgasmul, sau mai degrabă extazul, nu se naşte din mişcarea de du-te-vino mecanic, ci din contactul prelungit între cele două sexe. Bineînţeles, trebuie ca bărbatul să aibă erecţie prelungită (dar nu neapărat foarte puternică), lucru ce se obţine prin reţinerea ejaculării.

Poziţia pe masă

Bărbaţii sunt înnebuniţi, femeile găsesc în ea de asemenea o mare plăcere. Trebuie să aveţi o masă solidă din stejar sau nuc.

Femeia este întinsă pe masă în sensul axei longitudinale, cu fesele la limita extremităţii, cu coapsele

îndoite aşezate pe abdomen şi puţin depărtate, deci cu vulva bine expusă şi deschisă. Bărbatul este în picioare, între coapsele femeii.

Avantajele sunt evidente:

Introducerea este uşoară, penisul aflându-se la nivelul vulvei, care este bine expusă.

Mişcările bărbatului sunt uşor de făcut.

Clitorisul este uşor accesibil şi femeii, şi bărbatului.

Faţa anterioară a vaginului şi deci punctul G sunt accesibile unui bărbat de talie medie şi în cazul unei mese de înălţime normală. Dacă talia bărbatului şi înălţimea mesei fac ca penisul să fie la o înălţime superioară vaginului va fi atins peretele posterior, punctul P. Dacă penisul este mai jos, va fi atinsă din nou faţa anterioară.

O variaţie: femeia este în picioare cu faţa la masă, se apleacă şi se sprijină de ea, bărbatul este în picioare în spatele ei, unirea realizându-se pe la spate.

Poziţiile pot fi numeroase şi numeroase sunt şi cărţile care le descriu. În loc să fac o descriere exhaustivă, am ales să vă prezint poziţiile de bază, avantajul acestora şi punctele de impact, ceea ce-i va permite bărbatului să ţintească anumite zone sensibile din vagin cu mişcările penisului.

Ţintele vaginului

Mucoasa vaginală este prevăzută cu numeroase puncte erogene – sau „ţinte” erogene – care, atunci când simt atinse sau chiar izbite de gland, declanşează plăcere. Acumularea de lovituri, deci de plăcere, poate să se termine cu orgasm. În funcţie de poziţia partenerilor, direcţia – axa – de penetrare a penisului se schimbă, iar glandul va atinge un punct sau altul. Puteţi aşadar adopta intenţionat o anumită poziţie, în scopul de a ţinti un anumit punct. În orice caz, este bine să ştii ce faci punctual cu penisul tău.

Poziţii pentru a atinge faţa anterioară a vaginului

Adică faţă în faţă cu vezica unde este şi punctul G şi care oricum este foarte sensibilă la anumite femei.

Femeia dedesubt, poziţia cu picioarele în aer: femeia

este întinsă pe spate, coapsele sunt strânse deasupra bazinului, picioarele simt în aer. În varianta A, picioarele sunt pe talia bărbatului, în varianta B, picioarele sunt pe umeri, în varianta C, picioarele sunt pe abdomenul lui. Dacă se aşază o pernă sub fesele femeii şi bărbatul se aşază în genunchi între coapsele partenerei, este şi mai bine. Nota bene: să ne amintim că poziţia misionarului nu permite impactul cu punctul G.

Femeia deasupra în poziţia Andromaca: trebuie ca femeia să se aplece spre spate.

Femeia în poziţia leoaicei: trebuie ca penisul să fie deasupra orificiului vaginului, ceea ce se întâmplă dacă bărbatul este înalt sau dacă stă cu genunchii pe o pernă.

Toate poziţiile în care femeia întoarce spatele bărbatului.

Femeia întinsă pe burtă.

Femeia în Andromaca, întorcând spatele bărbatului.

În toate cazurile, faţa anterioară a vaginului este mai sensibilă când vezica este plină.

Poziţii pentru a atinge faţa posterioară a vaginului

Adică partea dinspre rect, unde se află punctul P, şi el foarte sensibil la unele femei.

Femeia dedesubt, poziţia misionarului, femeia întinsă pe spate, cu picioarele întinse.

Femeia deasupra: poziţia Andromaca, femeia aşezată pe vine.

Dacă se vrea întărirea contactului acestui perete posterior cu penisul, trebuie să se introducă un deget în rect şi să se apese spre înainte.

Poziţii pentru a atinge peretele lateral al vaginului (*care are multe puncte voluptuoase*)

Acestea simt poziţiile laterale, în care femeia este culcată pe o parte, mai trebuie doar ca bărbatul să îşi dea silinţa să atingă peretele lateral.

Poziţii pentru a atinge fundul de sac vaginal posterior (*foarte sensibil, unde se află punctul A*)

Sunt poziţiile care expun şi deschid cât mai mult vulva şi permit o penetrare profundă, căci în acest caz

penisul se îndreaptă automat spre fundul de sac posterior.

Femeia dedesubt, poziţia cu picioarele în aer: picioarele pe talia bărbatului, pe umerii lui sau cu picioarele pe abdomen, atingând sânii. Această ultimă variaţie permite penetrarea cea mai profundă.

Femeia deasupra, poziţia Andromaca, aplecată înainte. Bărbatul trebuie să intre progresiv, centimetru cu centimetru, prin mici mişcări înainte şi înapoi. Dacă va introduce penisul cu putere, dintr-odată, va produce dureri partenerei. Cel mai bine ar fi ca înainte să mângâie cu degetele vaginul, înaintând până la col şi masându-l uşor de jur-împrejur, mângâind astfel şi fundul de sac vaginal.

Poziţii pentru a atinge colul uterin (care este pentru unele femei locul cel mai sensibil din vagin)

Simt de asemenea poziţii care expun şi deschid la maximum vulva şi permit o penetrare profundă. În special:

Femeia deasupra, cu coapsele şi picioarele strânse pe abdomen, cu genunchii atingându-i sânii.

Femeia în poziţia leoaicei.

Poziţii pentru o mai bună stimulare a clitorisului

Se caută ca faţa posterioară a penisului şi osul pubian să frece clitorisul.

Femeia dedesubt, cu coapsele şi picioarele strânse pe abdomen, cu genunchii atingându-i sânii. Bărbatul trebuie să fie în genunchi între coapsele femeii şi aplecat înainte.

Pentru a atinge cele mai erogene puncte vaginale, bărbatul va trebui să aplice câteva reguli de geometrie simplă, aşa cum am prezentat mai sus, dar să fie atent şi la dorinţele partenerei, la reacţiile ei. Cât despre femeie, va fi atentă la senzaţiile simţite şi va acţiona în două feluri: îl va călăuzi pe bărbat, vorbindu-i sau dirijându-l cu mâinile. Apoi îşi va schimba ea însăşi poziţia bazinului cu mişcări discrete, încredinţându-se atât instinctului, cât şi plăcerii. Deci cei doi îndrăgostiţi vor tatona în scopul comun de a aduce glandul într-un punct erogen vaginal şi astfel de a obţine senzaţia vizată; uneori este de ajuns să mişte puţin bazinul într-o parte sau alta; uneori este suficient să pună o pernă mai mult sau mai puţin înaltă sub fesele femeii.

Toate acestea se fac cu mare blândeţe, o mare supleţe, o mare tandreţe; departe de a fi bruscă, mişcarea „alunecă” uşor, fiecare urmând subtil modificările celuilalt.

Mişcări libere

Printre mişcările care-i fac plăcere bărbatului, dar şi femeii, se numără: să ducă bazinul în întâmpinarea bărbatului pentru a mări impactul glandului asupra mucoasei vaginale şi a intensifica unirea sexelor.

Bărbatului îi place foarte mult atunci când femeia îşi mişcă bazinul. A simţi sub el sau a vedea o femeie unduindu-şi bazinul, asemenea orientalelor care practicau dansul din buric, este o senzaţie sau o viziune mai mult decât excitantă, bulversantă. Din păcate, majoritatea femeilor occidentale au bazinul blocat. Ar fi bine să facă exerciţii pentru a învăţa să-şi deblocheze vertebrele lombo-sacrale şi şoldurile. Aceasta ar trebui să fie o prioritate pentru miile de asociaţii de gimnastică şi yoga unde ele se duc măcar o dată pe săptămână. Ar putea să-şi completeze exerciţiile cu mişcări cu cercul, exerciţiu care face atât de bine şoldurilor. De altfel, şi bărbaţii de asemenea.

Bineînţeles, va trebui ca amanţii să-şi coordoneze şi sincronizeze mişcările, să le armonizeze. Să nu uităm că iubirea este un dans. Va trebui să fiţi atenţi să nu vă lăsaţi toată greutatea pe celălalt. Când bărbatul este deasupra femeii, să nu se lase pe pieptul ei, ar putea să o sufoce, să nu-i strivească bazinul, pentru că nu mai poate dansa. Pentru a elibera mişcările femeii, el trebuie să se sprijine în mâini, să-şi ridice bustul şi să-şi cambreze şoldurile. Când femeia este deasupra bărbatului trebuie să aibă grijă să nu-i paralizeze bazinul partenerului, pentru ca el să-l poată mişca, să-l ridice.

O altă mişcare care le place bărbaţilor: când femeia îşi contractă anumiţi muşchi ai vaginului (muşchiul constrictor al vulvei de la intrarea vaginului şi muşchiul pubo-coccigian, situat patru centimetri mai sus). Am văzut în capitolele precedente cum acţionează aceşti muşchi şi cum pot realiza ei adevărate bijuterii de erotism pe care chinezii şi hinduşii vechi, adevăraţi maeştri, le apreciau. În

Ananga Ranga citim: „Pentru ca plăcerea soţului să fie completă, femeia se va strădui mereu să-şi strângă sexul (yoni) pentru a se mula pe sexul partenerului (lingam), dilatându-se şi comprimându-se asemenea mâinii lăptărese! Gopala când mulge vacă. Aceasta se poate învăţă... Arta odată învăţată nu se uită. Atunci soţul o va aprecia mai mult decât pe orice femei din lume şi nu o va schimba nici cu cea mai frumoasă regină din lume, atât de preţios este pentru bărbat yoni care strânge”!

Introducerea

Secvenţa penetrării este mai bună, atât pentru femeie, cât şi pentru bărbat, atunci când femeia este bine pregătită de mângâieri pe tot corpul; rezultatul fiind atunci când femeia, extrem de exitată, cere ea însăşi intromisiunea. „Ia-mă! Vino! Oh, vino repede” este una dintre cele mai frumoase rugăciuni pe care un bărbat o poate auzi. Vulva şi vaginul sunt deschise ca nişte flori, mucoasa este lubrifiată şi carnea palpită de sângele dorinţei. Bărbatul poate introduce cu uşurinţă penisul. Totuşi, este bine ca femeia să-l ajute.

Într-adevăr, este bine ca femeia să verifice ea însăşi că vaginul este suficient de lubrifiat, dacă nu (absenţa dorinţei, pregătire insuficientă, toaleta prealabilă, ajunul menstruaţiei), ea va introduce un deget umed în vagin şi va aduce la suprafaţa vulvei lubrifiantul. Sau poate să pună puţină salivă. Apoi femeia îşi va deschide vulva dând la o parte părul pubian şi labiile mari. Apoi, apucând penisul cu o mână îl va dirija spre orificiul vaginal, făcând mişcări uşoare cu bazinul în întâmpinarea bărbatului. În sfârşit, lăsând penisul, va cuprinde cu ambele mâini şoldul bărbatului şi-l va trage spre ea. Este momentul delicios în care fiecare va tresări de plăcere simţind cum penisul se afundă.

Doar în poziţia misionarului penetrarea este mai dificilă, mai ales dacă femeia nu ajută în niciun fel. Dar în toate cele trei variaţii: picioarele în aer, picioarele pe talia sau umerii bărbatului, sau cu coapsele aduse pe abdomen atingând sânii, vulva este mai bine expusă şi introducerea

mai uşoară. Pentru a uşura introducerea, bărbatul se poate aşeza în genunchi, iar femeia cu o pernă sub fese.

În poziţia Andromaca, cu femeia în genunchi încălecând bărbatul întins pe spate, vulva este deschisă la maximum, introducerea fiind uşoară. Aceasta îi va conferi femeii toată libertatea de manevră pentru a iniţia şi opera intromisiunea, mâinile simt libere, bazinul este liber.

În poziţia leoaicei, expunerea şi deschiderea vulvei sunt ideale, este postura visată de bărbat. Totuşi, este bine ca femeia însăşi să ghideze cu două degete penisul, pentru a-l strecura în vulvă ca scrisoarea în cutia poştală. Şi apoi unirea trebuie să fie întotdeauna un duo. Trebuie ca cei doi să vegheze la perfecţiunea poziţiei: femeia trebuie să stea cu genunchii în faţa bazinului, adică sub abdomen. Bărbatul trebuie să-şi aşeze coapsele şi genunchii între picioarele puţin depărtate ale femeii; astfel, fiecare dintre ei fiind bine poziţionat, vulva şi penisul se vor trezi faţă în faţă şi dansul plăcerilor fierbinţi poate începe. Atenţie ca bărbatul să nu se repeadă dintr-odată în fundul de sac vaginal, căci ar putea provoca durere partenerei. Va trebui să schiţeze câţiva paşi de dans, împingând încet penisul în vagin.

Durata colţului

„Scurt”, coiful se derulează în câteva minute. Bărbatul aflat în erecţie poate ejacula după 2 – 4 minute. Femeia excitată şi cu vaginul suficient de „trezit” şi antrenat, adică după ce şi-a atins „majoratul sexual”, poate să juiseze şi ea în patru minute. Această scurtime a actului poate fi explicată prin faptul că partenerii, foarte excitaţi şi dornici unul de altul, se reţin deja de câteva ore, iar atunci când se află cu adevărat singuri, unul în faţa celuilalt, „se aruncă” unul asupra celuilalt fără preambul, cu o foame nebună. Este iubirea în care cei doi nu au timp nici măcar să se dezbrace, îşi smulg pur şi simplu hainele de pe ei. Dar din păcate cel mai des coiful scurt este modul obişnuit de a face dragoste al unor bărbaţi subdezvoltaţi sexual, spre marea nefericire a partenerei.

„Durata medie” este de 15 minute. Este durata

„obişnuită” atinsă de cei mai mulţi bărbaţi; totuşi, în această perioadă se pot întâmpla lucruri foarte plăcute.

„Lungi”, coifurile ating 40 de minute. Este o mare sărbătoare. De făcut în zilele libere, în vacanţă.

„Foarte, foarte lung”, durează 4, 5, 6 ore. Este o mare sărbătoare, aproape un festival. Este o acţiune pe care ar trebui să o faceţi din când în când. Minunată experienţă pentru un cuplu. Acest lucru vă va apropia şi vă va uni şi mai mult.

Bineînţeles, în toate raporturile sexuale care durează mult, reţinerea ejaculării şi arta mângâierii interioare sunt indispensabile. În cursul acestor raporturi lungi, femeia trăieşte mai multe orgasme, uneori orgasmele se înlănţuiesc unele după altele, transportând femeia într-o adevărată transă. Cât despre bărbat, are şi el beneficiul său, durata face să crească fără încetare voluptatea, îi fortifică erecţia şi îi oferă numeroase preorgasme.

Majoritatea oamenilor spun că nu au timp să facă dragoste, mai ales acte lungi. Într-adevăr, fiecare poate să-şi găsească timpul necesar, este de ajuns să renunţaţi la o seară în faţa televizorului sau la un spectacol. Viaţa sexuală într-un cuplu trebuie să aibă prioritate.

Bărbatul şi orgasmul femeii

După ce multă vreme a neglijat plăcerea femeii şi în special plăcerea supremă, orgasmul, bărbatul îşi face o onoare din a i-l provoca. Unii o fac din altruism, alţii din narcisism, ca să fie văzuţi ca masculi extraordinari: a o aduce pe femeie la orgasm înseamnă a-şi cuceri brevetul de amanţi perfecţi.

Reversul atitudinii înseamnă presiunea exercitată asupra femeii: trebuie ca ea să aibă orgasm pentru ca bărbatul să fie mulţumit de el. Presiune la care se adaugă o alta: trebuie să aibă acest orgasm pentru ca prietenul ei să fie mulţumit de ea şi, prin aceasta, să fie mulţumită de ea însăşi: trebuie să fie o bună amantă, o adevărată femeie. Orgasmul feminin ar fi în cele din urmă martorul adevăratei virilităţi şi autenticităţi feminine. Ceea ce ajunge la un fel de terorism care riscă să falsifice relaţia

sexuală şi relaţia interpersonală. Astfel, femeia este pusă în situaţia de a simula orgasmul pentru a-şi securiza prietenul în ceea ce priveşte capacităţile sale erotice şi pentru a părea ea însăşi un partener la înălţime.

Dar majoritatea bărbaţilor nu pot fi păcăliţi de simulare: „Îmi dădeam seama de asta”, spune Eric, care adaugă: „Aş fi preferat ca prietena mea să-mi spună adevărul, că nu era în formă în ziua aceea”. Dacă încrederea dintre cei doi parteneri nu există, relaţia este pusă în pericol. Într-adevăr, pericolul simulării este acela că interzice orice posibilitate de progres. Dacă totul merge bine, nu avem ce să ameliorăm! Dar dacă absenţa orgasmului este dezvăluită, atunci cei doi pot căuta cauzele şi le pot remedia: rezolvarea blocajelor psihice, perfecţionarea artei erotice…

Bărbaţii trebuie să fie răbdători şi să ştie – ca şi femeile – că orgasmul vaginal prin coit este fructul unui lung proces de învăţare, pe care femeia nu a putut să îl parcurgă înainte de adolescenţă. Vaginul le-a fost total inaccesibil şi deci neexploatat, ba chiar neexplorat (de văzut la *caresse de Venus*). Este normal ca mucoasa vaginală să nu se sensibilizeze decât după ani de antrenament şi ca orgasmul vaginal prin coit să nu apară decât între 20 şi 32 de ani. Adesea, prima naştere va declanşa revelaţia.

Am vorbit despre dificultatea „orgasmului prin coit”, căci femeia are experienţa orgasmului din copilărie, graţie clitorisului. Aşteptând orgasmul vaginal declanşat de penis, bărbatul poate să-i ofere partenerei orgasm clitoridian prin simularea clitorisului cu degetul. Şi orgasm vaginal, prin stimularea punctului G cu degetul.

Bărbaţii trebuie să ştie în sfârşit că, pe lângă orgasm, femeia (ca şi ei) cunoaşte diferite stări de bine şi de fericire atunci când unirea se face într-o baie de senzualitate care cuprinde tot corpul şi într-o baie de tandreţe care mângâie inima. Aici, calitatea schimburilor, fineţea, delicateţea, căldura gesturilor îi dau valoare, şi nu performanţele orgasmice. În imensul evantai al plăcerilor,

orgasmul nu este decât un moment.

Orgasmul simultan

Bărbatul visează la orgasmul simultan. El este cel care îl poate provoca. În mod progresiv poate să crească gradul de excitare al partenerei prin preludiu şi penetrare prelungită. Acum excitarea femeii este la apogeu şi el o simte gata să decoleze. Atunci îşi declanşează mişcările, orgasmul izbucneşte şi ejacularea odată cu el. Femeia percepe dintr-odată teribila plăcere a bărbatului, mişcările accelerate, respiraţia precipitată, simte că penisul a devenit hiperfierbinte şi hipermagnetic şi că freamătă, se zbate şi expulzează un lichid cald care-i inundă pântecele, în timp ce bărbatul o strânge cu putere. Atunci, în culmea excitării, îşi dezlănţuie corpul şi orgasmul ţâşneşte.

Este un alt mod de a atinge comuniunea orgasmică: bărbatul face dragoste într-un fel în care aduce partenera la un nivel înalt de excitaţie. Atâta timp cât femeia nu ajunge aici, îşi controlează ejacularea. Dar atunci când simte că femeia începe să participe, îşi accelerează mişcările pentru a recupera şi a izbucni împreună.

A avea orgasm simultan este una dintre experienţele cele mai marcante, aceea de a se dezlănţui împreună, de a dansa frenetic împreună, de a striga, a respira împreună, a împărţi o plăcere extremă şi o stare de conştiinţă sublimă, formată din unire şi din fericire. Este fuziunea trăită absolut.

Totuşi, acesta nu trebuie să fie scopul unirii: nu este întotdeauna uşor de atins; şi apoi trebuie să spunem că atunci când te afli în propriul orgasm nu poţi fi cu totul atent la orgasmul celuilalt, or, a-şi vedea partenerul trăindu-şi conştient plăcerea supremă este un eveniment extrem de important. Deci este mai bine, de cele mai multe ori, ca fiecare să aibă orgasm, rând pe rând.

Să se înceapă prin orgasmul femeii (unul sau mai multe), căci bărbatul, după orgasm, intră în faza refractară în care dorinţa şi erecţia scad, şi când totul se termină pentru bărbat se termină şi pentru femeie. Bărbatul trebuie să gestioneze timpul, astfel încât femeia să se

excite şi să aibă câteva orgasme. La sfârşit îşi va acorda şi el, dacă hotărăşte acest lucru, un orgasm personal cu ejaculare. Este o opţiune. Mângâierea interioară fără ejaculare este o alta.

23

Erotismul anal

Erotismul anal… Ideea poate părea şocantă. Funcţia naturală a anusului şi a rectului constă în evacuarea materiilor reziduale provenite din digestie. A se servi de acest organ în alt scop, ca de exemplu pentru a obţine plăcere, singur sau cu un partener, poate părea un act contra naturii; se întâmplă ca mucoasa ano-rectală să fie prevăzută cu o sensibilitate aptă să le dea anumitor persoane senzaţii orgasmice.

Totuşi, acest erotism ne atrage atenţia asupra eventualelor limite ale plăcerii şi asupra scopului lui. Într-adevăr, plăcerea are un rol „metafizic" sau „existenţial", ne face în stare să suportăm condiţia umană, făcută dintr-o reţea de spaime, dureri, angoase (fără a uita de teama de moarte). Fără plăcerea prezentă sau din perspectivă, viaţa noastră ar fi un lung calvar. Această funcţie a plăcerii este confirmată şi de biologie, endorfinele secretate de hipotalamus în cursul unei secvenţe de plăcere sunt anti-durere, anti-angoasă, anti-stres, euforizanţi şi psihostimulanţi. Totuşi, dacă plăcerea este mijlocul prin care existenţa devine suportabilă, ea nu este totuşi scopul acesteia. Nu ne putem petrece viaţa masturbându-ne hipotalamusul. Dacă plăcerile sexuale şi senzuale, pe care două fiinţe apropiate şi le oferă, au acest scop existenţial, mai au şi un altul în acelaşi timp: acela de a lega cele două fiinţe şi a crea între ele o legătură şi o relaţie de comunicare.

A face din plăcere un scop în sine (şi singurul) duce la a da prioritate cantităţii plăcerii în faţa calităţii acesteia, ceea ce are anumite consecinţe: obsesia performanţei, modificarea corpurilor şi fiinţelor, escaladarea senzaţiilor puternice (pentru a produce plăcere este nevoie de senzaţii din ce în ce mai puternice, căutări care pot

conduce la pedofilie şi chiar la zoofilie), dependenţă şi, în final, insatisfacţia, dezgustul, disperarea, dezumanizarea relaţiilor. Toate civilizaţiile care s-au supus cultului plăcerii cantitative şi-au amorsat astfel decadenţa.

În realitate, tot ceea ce amplifică plăcerea şi-i dă sare şi piper este colorarea afectivă, oferirea locului pe care-l merită într-o relaţie. Într-un cuvânt, înseamnă a da sens erotismului. Reumanizarea activităţii sexuale şi resacralizarea erotismului reprezintă un imperativ pentru oamenii timpului prezent. Aş face trimitere la volumul *Sexualité, la voie sacree*.

Dacă erotismul anal este o modalitate de a fi mai aproape de partener, va avea mai mult sens decât ca simplu mijloc de a avea o plăcere mai intensă.

Erotismul zonei recto-anale

Aşadar, mucoasa canalului anal şi primii centimetri din rect se dovedesc a fi foarte sensibile, căci sunt prevăzute cu numeroase terminaţii nervoase. Totuşi nu au corpusculi ai voluptăţii aşa cum au vaginul, clitorisul sau penisul.

La bărbat, prezenţa prostatei în faţa peretelui anterior al rectului poate să creeze o tonalite sexuală senzaţiilor.

În cazul femeii, unele sunt cu totul refractare erotismului anal, altele sunt înnebunite după el. În orice caz, niciodată nu simt neutre. După unele statistici, 28 – 48%

dintre femei practică sodomia.

Dacă sunt întrebaţi bărbaţii, aceştia spun că nu există nicio femeie care, după o fază de reticenţă, să nu prindă gustul acestui erotism, găsind în el plăceri extreme şi sfârşind prin a-l solicita. Le interesează orice fel de răsfăţ subtil pe care un deget delicat şi îndrăzneţ îl poate oferi, nu doar sodomia.

Reticenţe comune femeii şi bărbatului

Vom vedea că şi bărbatul, şi femeia au, fiecare, motivele lor să fie rezervaţi faţă de erotismul anal. Deja putem vorbi despre motive comune.

Influenţa represiunii religioase

Biserica a reprimat sever încă din Evul Mediu plăcerile carnale, în special pe cele anale, luptând în special împotriva sodomiei, aceasta din urmă fiind folosită ca metodă contraceptivă de cea mai mare parte a populaţiei, mai ales de cea săracă, metodă care trebuia să limiteze numărul de guri de hrănit. Biserica blama de asemenea homosexualitatea, o practică în care se foloseau tocmai plăcerile anale şi sodomia. Pedepsele erau teribile atât pentru sodomia heterosexuală, cât şi pentru cea homosexuală, adică arderea pe rug şi nimic mai puţin. Nu trebuie să ne mire că în inconştientul occidentalilor tot ceea ce se apropie de plăcerile anale miroase a rug. În Statele Unite, există state în care raporturile sexuale anale constituie un delict.

Educaţia curăţeniei încă din copilărie, zona anală a fost decretată de mama ca fiind murdară. „Caca" a devenit sinonim cu mizeria. Regiunea este tabu.

Dezgustul pentru materii

Jocul sexual în zona ano-rectală riscă să-i pună pe protagonişti în prezenţa mirosurilor şi materiilor fecale, în special dacă unul dintre subiecţi suferă de constipaţie. Atunci erotismul primeşte o lovitură. De cele mai multe ori, aceste întâlniri neplăcute înseamnă sfârşitul serbării. Remediul este simplu: o igienă impecabilă, cu ajutorul unei clisme.

Vom face distincţie acum între folosirea erotică a propriului anus şi folosirea erotică a anusului partenerei.

Bărbatul şi anusul său

Reticenţele bărbatului

A priori, niciunui bărbat nu-i place să-i fie atins anusul. Cauzele sunt multiple:

O supravieţuire a mentalităţii de războinic: un războinic este întotdeauna atent la ceea ce se întâmplă în spatele lui, tot timpul atent să vegheze asupra punctelor vulnerabile, a spatelui său, unde anusul este o fantă secretă.

Refuzul feminităţii. Anusul constituie singurul orificiu

din corpul masculului pe unde acesta poate fi penetrat ca o femeie, spre deosebire de ele, care posedă un orificiu făcut pentru a le penetra. Or, a fi penetrat înseamnă a fi pasiv, înseamnă a accepta şi chiar a se supune. Chiar şi unii homosexuali refuză acest lucru.

Refuzul homosexualităţii. Anusul este orificiul pe care îl folosesc homosexualii: „Nu sunt homosexual şi nu vreau ca soţia mea să mă ia drept homo”. „Poponar” nu este cea mai rea înjurătură pentru un bărbat?

Predispoziţii

Unii bărbaţi pot avea predispoziţie pentru erotismul anal. Acest lucru poate veni din copilărie, este cazul acelor băieţi ale căror mame au arătat po solicitudine exagerată pentru anusul copilului, toaletă şi îngrijiri, această zonă devenind hipererotizată. Poate veni din abuzul unui adult (de la simple mângâieri la sodomie) care a inoculat nevoia de plăcere anală, în ciuda durerii şi a ruşinii.

Descoperirile bărbatului

Descoperirea plăcerii anale se poate face adesea în braţele unei femei. Femeile ştiu, graţie mijloacelor de informare sexuală sau din plăcerile din care ele însele au gustat, că anusul poate fi o sursă de plăcere. Într-o zi, bărbatul îmbătat de mângâieri, încrezător, lasă garda jos. Femeia îi mângâie fesele, se amuză chiar să le îndepărteze, să-şi strecoare degetul în şanţul interfesier, atingându-i anusul cu degetul. În loc să devină rigid şi să strângă fesele, bărbatul se relaxează şi o lasă să continue. Atunci femeia îşi umezeşte degetul şi-l insinuează încet în orificiul anal. Bărbatul se abandonează, îşi relaxează sfincterul. Femeia mai face un pas. Bărbatul simte o senzaţie specială, este ceva nou desigur, plăcută şi neplăcută în acelaşi timp. Degetul femeii atinge rectul şi nu se mişcă. Plăcerea pe care o simte bărbatul urcă prin mădulare, chiar până în gât. Iubita lui nu are decât un capăt de deget în el, dar se simte cu totul confiscat de ea, predându-se în mâinile ei. Şi penisul se întinde şi se întăreşte. Atunci femeia îl prinde cu o mână fermă şi începe să-l masturbeze. A avut un orgasm cum n-a avut niciodată.

Altă dată, în timp ce făceau dragoste, femeia i-a strecurat cu şiretenie degetul în anus şi orgasmul a fost atât de intens, că a urlat de plăcere. Acest bărbat a învăţat că, oricare ar fi celelalte activităţi sexuale, degetul în anus este o necesitate, un „must”, chiar fără a-l deplasa, fără a efectua mişcări de du-te-vino. Este coaja de citrice din băutură. Ceea ce nu doar condimentează plăcerea, ci o amplifică imens. Se consideră că 42% dintre bărbaţi apreciază erotismul anal.

Tipuri de activităţi anale

Există mai multe opţiuni:

Mângâierea cu degetul, în exteriorul şi interiorul anusului.

Analingus, pentru că trebuie să-i spunem pe nume: erotismul încredinţat gurii şi limbii, săruturi, mişcări de lingere şi introducerea vârfului limbii în anus.

Introducerea diverselor obiecte (creion, lumânare, coada lingurii), obiecte specializate (vibratoare). Sau introducerea pumnului… Introducerea obiectelor se poate sfârşi adesea cu orgasm.

Cu introducerea obiectelor se atinge un nivel bard.

Fiecare simte cât poate accepta să i se facă sau să primească. Dacă vi se pare că stima de sine scade sau respectul pe care-l purtaţi partenerului se risipeşte, dacă simţiţi că sunteţi departe de ideea pe care v-o faceţi despre o relaţie sentimentală, dacă aveţi impresia că v-aţi îndepărtat de raportul uman şi umanist, dacă vi se pare că intraţi într-o formă de sado-masichism, opriţi-vă! Dacă trebuie să acţionaţi fără niciun fel de complexe, nu trebuie nicidecum să acţionaţi din snobism, pentru a fi la modă. Unele practici nu demonstrează nici modernitate, nici libertate, nici progres. Dimpotrivă, sunt vechi de când lumea.

Masajul prostatei pe care îl vom descrie în paragraful următor.

Bineînţeles, dacă vă îndoiţi de trecutul sau prezentul partenerului, trebuie să fiţi precauţi pentru a evita propagarea infecţiilor transmisibile sexual sau a SIDA: un

film plastic pentru analingus va fi de ajuns.

Masajul prostatei

Acest gest erotic nu aparţine cu adevărat erotismului anal, căci nu canalul ano-rectal este vizat, ci prostata, canalul nefiind decât locul de trecere.

Această mângâiere îi oferă bărbatului o plăcere erotică intensă. Femeia care o oferă este convinsă că aude laude şi imnuri la adresa ei. Cu vârful degetului, îl poate proiecta pe bărbat la zenit.

Prostata, mai mult decât o glandă

Este o glandă situată sub vezică şi înconjoară ca un manşon uretra până la ieşirea din vezică. Secretă un lichid care constituie o treime din spermă. Şi, mai ales, posedă o mare capacitate orgasmică, lucru de aşteptat, pentru că este constituită în mare parte din ţesut erectil. În timpul orgasmelor obişnuite, cu punct de plecare penian, se contractă şi se strânge, este modul ei specific de a participa la orgasm. Dar mai este ceva: prostata şi este o zonă erogenă foarte sensibilă, ceea ce înseamnă că, dacă este stimulată, produce plăcere şi chiar orgasm: orgasmul prostatic.

Există două modalităţi de a stimula prostata:

Excitarea externă sau perineală a fost descrisă în mângâierea primului cerc, mai precis în mângâierea perineală şi a punctului H (capitolul 14).

Excitarea internă sau anală: femeia introduce un deget în anus, încet, cu grijă, pentru a nu produce durere ci, dimpotrivă, pentru a-l îmblânzi pe bărbat. Degetul este introdus cu buricul degetului în faţă, orientat spre vezică. Odată introdus în canalul anal, femeia va îndoi degetul spre înainte, va întâlni o mică suprafaţă rotunjită, de forma şi mărimea unei castane. Şi pentru ea descoperirea este cu totul nouă şi neaşteptată.

În ceea ce-l priveşte pe bărbat, el trebuie să se relaxeze şi să destindă sfincterul anal pentru a facilita introducerea degetului şi a nu-şi produce suferinţă. Când femeia atinge prostata, bărbatul simte o senzaţie cu totul nouă, surprinzătoare, unică; prima dată poate părea

bizară, un fel de senzaţie urinară şi ejaculatorie, putând fi dezagreabilă sau chiar dureroasă.

Femeia va trebui să-şi continue explorarea într-un mod foarte delicat, fiind atentă la reacţiile bărbatului. Să-i ofere diverse modulări ale stimulării: mângâieri abia simţite, alternând cu presiuni mai puternice sau mai puţin puternice. În fond, stimularea prostatei se aseamănă cu stimularea punctului G din vagin, acelaşi tip de masaj cu o presiune destul de susţinută, ceea ce nu este deloc o surpriză, căci punctul G este vestigiul embrionului de prostată la femeie.

Când femeia începe să maseze prostata, bărbatul simte căldură, furnicături, dar voluptatea imensă şi orgasmul vor veni mai târziu, bărbatul trebuie să-şi exprime senzaţiile pentru a o ajuta pe femeie.

Pentru a sensibiliza prostata, este bine ca femeia să asocieze masajul prostatei cu alte solicitări erotice asupra penisului. Masturbare sau felaţie, dar va trebui să se oprească înaintea ejaculării. Este vorba de asocierea masajului prostatei cu un înalt nivel de excitare sexuală, un nivel preorgasmic şi deci de a stabili o condiţionare: masaj = voluptate imensă. Aşa se scurtează timpul de trezire a prostatei.

Dar în ziua în care senzaţiile speciale orgasmice vor apărea în prostată, trebuie să înceteze solicitările peniene şi să se centreze exclusiv pe prostată.

Femeia ar putea să asocieze şi solicitarea punctului H aşa cum s-a văzut în mângâierea perineului (capitolul 15), ceea ce ar însemna un masaj extern al prostatei. Stimulată în acelaşi timp din interior şi din exterior, prostata nu va putea decât să jubileze.

Orgasmul prostatic va izbucni într-o bună zi. Este un orgasm sec, fără ejaculare, deşi uneori pot apărea câteva picături de spermă. Este un orgasm puternic, profund, iradiind în tot bazinul şi răspândindu-se în tot corpul. Se poate repeta de mai multe ori, constituind un platou continuu de voluptate.

Chiar dacă nu vizează decât masajul prostatei,

degetul femeii atinge şi stimulează fără să vrea şi canalul anal, şi rectul, ceea ce poate declanşa plăceri sau chiar orgasm anal. Dar bărbatul îl va diferenţia de orgasmul prostatic, căci cel anal este mai superficial şi precoce. Nu trebuie să se oprească doar la acesta, senzaţiile anale, oricât de plăcute ar fi, nu sunt scopul, va trebui să i se ceară femeii să continue masajul prostatei.

Femeia va simţi plăcere să dăruiască voluptate şi să înveţe o nouă artă care, ca orice artă, nu se învăţa şi nu se practică decât cu multă râvnă şi dorinţa de a face un lucru bine. Foarte adesea, în materie de sexualitate, ne aflăm în domeniul performanţei, adică în cantitativ, ceea ce creează decepţii şi eşecuri. Cu această artă manuală şi subtilă, ne plasăm în calitativ şi în grija pentru perfecţiune.

O artă milenară în Orient

Orientalii practică fericiţi această artă de 6.000 de ani.

Masajul prostatic era curent în Orient, în special în Japonia. O exersau nu doar ca artă a voluptăţii, dar şi ca practică igienică destinată prevenirii bolilor prostatei şi întreţinerii vitalităţii organelor sexuale. De fapt, în culturile în care se practica masajul prostatei – şi la modul general, care făceau din sexualitate o artă – patologia prostatei era mai rară, iar bărbaţii se bucurau de o mare vigoare sexuală şi de o mai mare bogăţie erotică. Erau capabili de orgasme foarte intense şi repetate, fără oboseală.

Spaimele occidentalilor

Aici prejudecăţile şi spaimele femeii şi ale bărbatului se conjugă. Am văzut cum bărbatul le poate depăşi, vom vedea că şi femeia poate să o facă.

Să precizăm anumite lucruri:

Nu trebuie să confundăm sodomia cu masajul prostatic.

Ceea ce interesează aici nu este plăcerea anală, ci plăcerea prostatică, iar elementul activ nu mai este penisul bărbatului, ci degetul femeii.

Mai înainte trebuie să se realizeze o igienă locală

ireproşabilă, cu evacuarea rectului.

Acest tip de mângâiere trebuie abordată cu o stare de spirit bună: să fiţi simpli, bine dispuşi, blânzi, răbdători, foarte atenţi la reacţiile partenerului, pentru a-i percepe senzaţiile şi poate chiar gândurile.

De ce le place bărbaţilor sodomia

Ce avantaje au din aceasta? Mai întâi avantaje erotice. Plăcerea pe care o simt este mai intensă decât cea vaginală, pentru că orificiul anal este mai strâmt şi orgasmul mai puternic. „Mă strânge mai bine, mă ţine mai bine”. Senzaţia de strânsoare şi de frecare mai intensă se plasează în fruntea avantajelor. Mai sunt invocate şi alte consideraţii erotice: „Este foarte cald înăuntru şi poţi să mergi mai profund”. „Îmi place pentru că pot să-i văd corpul şi să-l mângâi”. „Pot să-i mângâi fesele în voie”. „Pot să-i mângâi tot spatele, să-l zgârii, să-l muşc. Pot să-i trec mâna prin păr”, „Pot să-i ţin în mână sânii”. Să notăm că toate aceste avantaje citate simt prezente şi în poziţia leoaicei.

Apoi vin anumite consideraţii psihologice. Dacă le place, aceasta se întâmplă şi în mintea lor. Ideea că femeia li se oferă fără lipsă de pudoare îi emoţionează: „Plăcerea mea cea mai mare vine din faptul că femeia mi se oferă cu spatele”. „La gândul că mă aflu în mădularele ei calde… din punct de vedere cerebral este foarte puternic”. „A ajunge în profunzimile cele mai intime ale femeii mă tulbură enorm”. Ceea ce-l bulversează atât de mult pe bărbat este că femeia, făcându-i acest cadou, îi arată cât de multă încredere are în el şi cât de mult îl iubeşte. Acceptarea sodomiei din partea femeii are valoarea unui act de dragoste, pe drept şi pe nedrept.

Dar pot apărea şi motivaţii mai puţin nobile: nevoia de a poseda, chiar de a domina sunt de tipul: „Mi se pare că o posed întru totul”. „Îmi dă impresia de putere”. „Mi se pare că sunt un bărbat adevărat, un bărbat foarte viril”. „Este o modalitate de a domina femeia”.

Posesiune, dominaţie, dar şi transgresiune. „Îmi place pentru că este interzis. Când ea refuză, o doresc şi

mai mult aşa”. A înfrânge rezistenţele sau tabuurile este excitant. Ce tabuuri? Cele pe care le pusese religia de pe vremuri şi care supravieţuiesc în inconştientul fiecăruia. Şi cele pe care ni le-a inoculat mama în copilărie; esenţialul educaţiei materne a constat în a-l învăţa pe copil că zona anală este murdară, că trebuie să controleze ceea ce iese pe acolo, că trebuie să o menţină curată şi să nu o atingă niciodată. Or, iată un act care sfidează educaţia maternă, şi, culmea, pentru care avem premoniţia unei femei, o fiinţă pe care mamele au vrut să o crească atât de bine, atât de curată şi atât de pură. Transgresiunea este totală, tentativa de eliberare de sub legea mamei este dublă: eliberarea de ceea ce ne-a inculcat, nouă, bărbaţilor, de ceea ce le-a inculcat femeilor, lucru pe care ele îl respectă atât de strict, este exaltant. Atunci când femeia spune da acolo unde mama a spus nu, actul atinge o forţă incomparabilă.

Sodomia ar implica dorinţa de a o umili pe femeie? Nimeni nu se poate gândi cu adevărat la acest lucru, nici în realitate, nici în fantasmele masculine, în ciuda cuvintelor triviale, chiar injurioase care însoţesc actul: „Este o curvă, un fund fierbinte”, „îi cer să-mi spună: simt curva ta, trage-mi-o.”, „îmi place să fie lubrică, uşuratică”. Această nevoie de a umili nu este specifică sodomiei, ţine de dialectica Madonei şi Prostituatei. Pentru a dori, pentru a se excita, pentru a trece dincolo de respectul pentru tandreţea şi frumuseţea femeii, pentru a atenua frica fundamentală pe care o simte faţă de ea, bărbatul trebuie să o transforme într-o fiinţă vulgară. În civilizaţia noastră, în care sexul este un păcat, în care niciodată nu a fost considerat sacru, sexualitatea nu poate să se plaseze decât de partea mizeriei şi a urâtului. Dar, într-o zi, sexualitatea şi spiritualitatea vor merge împreună chiar şi în Occident.

Sodomia presupune un element sadic? în fapt, personajele lui Şade folosesc mai degrabă anusul decât vaginul pentru a-şi umili victima şi a o domina. Într-un cuplu obişnuit, nu am putea vorbi despre sadism decât dacă bărbatul ar forţa-o pe parteneră, dispreţuindu-i

durerea sau trecând peste voinţa ei.

Femeia ispitită într-o zi sau alta, femeia va fi tentată să simtă sensibilitatea mucoasei sale ano-rectale. Într-o secvenţă erotică extrem de excitantă şi voluptuoasă – mângâierea clitorisului sau a punctului G, sau coit delirant – partenerul ei i-a strecurat discret un deget, mai întâi uşor, apoi mai ferm, introducându-l şiret în anus. Şi de data aceasta ea nu a mai înlăturat cu mâna degetul indiscret. îl lasă să acţioneze să vadă cum este. Şi degetul nu face altceva decât să se afle înăuntru. Iar amanta simte o senzaţie nouă, deloc dezagreabilă, din care vrea să guste.

Altă dată amantul pune degetul în femeia căreia îi mângâie clitorisul sau vaginul, sau în timp ce face dragoste, şi ea constată că plăcerea ei devine şi mai mare şi că senzaţiile anale au o tonalitate plăcută. Curând ea este cea care va cere degetul în anus, apoi el va începe să mişte puţin acest deget. Şi, într-o bună zi, iată că apare primul orgasm.

Acum amanta a descoperit sensibilitatea ano-rectală şi îi place. Lucrurile pot să rămână aici şi ar fi excelent. Sau poate fi foarte bine primul pas spre sodomie. Al doilea pas nu va fi făcut decât dacă este vorba de multă iubire. Pentru a trece dincolo de aceste tabuuri, pentru a face acest dar total, trebuie ca femeia să iubească. Bărbatul ar trebui să fie conştient de importanţa acestui cadou. Dar femeia va fi recompensată pentru darul ei, va găsi în noul act impresia unei legături profunde cu partenerul ei. Şi o plăcere cu totul şi cu totul deosebită.

Încă un joc

Sodomia este veche de când lumea. A fost practicată dintotdeauna şi peste tot, măcar ca mijloc de contracepţie.

În momentul de faţă, în ţările dezvoltate, contracepţia este asigurată ştiinţific, iar sodomia nu este decât o alegere suplimentară ca practică erotică. A adopta sodomia înseamnă a lărgi aria plăcerilor şi a varia voluptăţile. Ceea ce pică bine într-o epocă în care uzura dorinţei pândeşte cuplurile, a căror durată potenţială s-a

prelungit de la 15

la 60 de ani, datorită creşterii longevităţii.

Despre această practică se vorbeşte din ce în ce mai mult, poate şi pentru că discursul despre sexualitate s-a liberalizat. Sau poate pentru că este efectul modei, unii încep să o practice pentru a fi la modă.

Bărbaţii aproape că au banalizat-o, ea face parte din jocurile erotice. Cei mai mulţi o consideră o plăcere suplimentară, de practicat din când în când. Alţii o practică sistematic. În entuziasmul lor, bărbaţii nu-i găsesc sodomiei decât un inconvenient: impresia că se află într-un puţ fără fund. În fapt, penisul aflat în rect nu găseşte un obstacol, aşa cum era colul uterin în vagin. Sau, dacă apare totuşi un obstacol, se datorează contactului cu o adunătură de fecale.

Artă şi manieră

Buna cunoaştere a tehnicilor şi a regulilor de bază ale sodomiei va evita durerile şi complicaţiile.

O clismă prealabilă – cu un lichid laxativ introdus cu ajutorul unei canule legate la un recipient – este de dorit pentru a curăţa rectul de materii fecale. Este foarte indicată femeilor care au predispoziţii spre constipaţie. Aşa se evită ca gura, degetele sau penisul să întâlnească excremente. Căci aceste întâlniri nefericite le descurajează pe fiinţele rafinate, fără îndoială, pentru totdeauna.

Folosirea unui lubrifiant hidrosolubil este indispensabilă.

Amanta trebuie să fie foarte destinsă mental, ca şi musculatura, în special muşchiul sfincter anal. Tandreţea multă, mângâierile pe tot corpul, vocea blândă, muzica liniştitoare vor contribui la destindere. Dar, în acelaşi timp, trebuie ca excitaţia şi dorinţa să-i fie crescute prin orice mijloace, ca pentru un coit obişnuit. Trebuie să fie făcută să-şi piardă capul, să înnebunească de plăcere.

Amanta s-a aşezat în patru labe, amantul începe să îmblânzească posteriorul, mângâindu-l. Mângâieri cu degetele, zgârieturi uşoare cu degetele, urmate de o ploaie de săruturi, apoi de o muşcătură de dinţi uşoară. Apoi

limba începe să-i lingă fesele.

Acum amantul începe să-i mângâie uşor marginea anusului cu buricele degetelor. Câteva frisoane vor apărea pe coloana vertebrală. Apoi va începe să lingă lacom adorabilul orificiu. Să îl tachineze uşor cu vârful limbii, pentru a reveni apoi la buricele degetelor. Apoi linge din nou marginea anusului. În acest moment simte că poate face o mică efracţie, îi va introduce vârful limbii în anus, este strâns, nu poate ajunge prea departe. Ce contează! Pentru început se va mulţumi să atingă uşor cu limba şi să lingă uşor, mucoasa nu va rămâne indiferentă şi nici femeia.

A venit momentul să introducă degetul, poate pe cel mai şiret, indexul. Unghiile trebuie să fie scurte şi pilite. Lubrifiant din belşug. Degetul trebuie să fie introdus încet, foarte încet, progresiv, ca şi cum ar trebui să scoateţi un gunoi din ochii unei pantere. La cel mai mic semn de disconfort din partea partenerei vă opriţi şi vă retrageţi parţial. Cuvinte dulci, cuvinte de admiraţie, cuvinte liniştitoare o vor ajuta pe femeie să-şi relaxeze contracţia sfincterului. Când degetul este acceptat pentru prima dată şi cu uşurinţă, bărbatul să introducă şi cel de-al doilea deget, mijlociul, cu aceeaşi subtilitate. Când cele două degete simt bine primite şi nu produc disconfort, înseamnă că sfincterul anal este suficient de dilatat. Bărbatul poate să se pregătească să introducă penisul.

Bine lubrifiat, penisul este introdus încet, progresiv, prudent, ca şi cum ar fi vorba despre un cuib de viespi, gata în fiecare moment să se retragă pentru a evita orice disconfort. Glandul pătrunde discret, depăşeşte sfincterul şi ajunge în rect, rădăcina penisului ajunge în canalul sfincterului destins, dar tonic, unde se simte învăluit şi bine strâns.

Mişcările par a începe. Graţioase, tandre, curgătoare. Procedaţi ca în cazul mângâierii interioare, alternaţi secvenţele mişcărilor şi pauzele în timpul cărora conversaţi, vă mângâiaţi.

După ce veţi fi terminat mângâierea sodomică, evitaţi

să introduceţi penisul în vagin. A introduce penisul în vagin înseamnă a risca introducerea în vulva şi în cavitatea vaginală a unor germeni care se află în mod normal în intestin (colibacili, enterococi etc.) producând infecţii ale vaginului sau ale vezicii (cistita). Bineînţeles, la cea mai mică îndoială privind starea de sănătate a partenerului folosirea prezervativului se impune.

24

Bărbatul şi sărutul vulvar

I se mai spune şi cunilingus (din cunnus: colţ şi linctus: lins) prefer să-i spun sărut vulvar. Este situaţia în care bărbatul este cel mai aproape de sexul femeii, pentru că faţa şi gura sa simt în contact direct cu acesta. Unora le place foarte mult, altora mai puţin. Aşa cum în istoria umanităţii au existat cei care au adorat sexul femeii şi cei care l-au denigrat.

Nelinştitoarea fantă în patriarhat, bărbaţii îşi lasă frica de sexul femeii să pună stăpânire pe ei, în loc să fie fascinaţi de el. Frica fiind o sfătuitoare proastă, urmează repulsia şi represiunile. Dovadă sunt legendele şi tabuurile al căror obiect sunt vulva şi vaginul, producţii ale fantasmelor bărbaţilor cuprinşi de teamă. Toate civilizaţiile patriarhale le-au perpetuat.

Această fantă pe unde iese copilul comunică obligatoriu cu burta în care a fost creat, pântecul, loc misterios şi extraordinară anticameră a unei lumi supranaturale şi intangibile, mustind de viaţă. Nu ne îndoim, sexul femeii se deschide în faţa unor puteri care ne depăşesc.

Această crăpătură care leagă deschiderile vaginului şi ale uterului, deschideri cu efluvii marine, nu poate fi decât intrarea unei înlănţuiri de caverne submarine, profunde, insondabile, obscure, misterioase, ducând nu se ştie unde, poate în infernul populat de spirite rele. Atraşi în aceste locuri de dorinţa feminină, bărbaţii riscă să se piardă aici, primul fiind penisul, să sufere o oarecare alchimie transformatoare sau chiar să dispară. Această gură nu este oare botul vreunui peşte lacom sau intrarea

într-o grotă unde se ascunde vreun animal feroce? Orice ar fi, există dinţi în străfundurile acestei vulve pentru că aceasta sângerează. Această elucubraţie constituie mitul „vaginului cu dinţi” răspândit în multe culturi.

Această fisură camuflată de ierburi ar putea să ascundă şerpi. Vai de penisul care s-ar aventura să intre aici, ar putea să fie muşcat sau, mai rău, mutilat. Şi veninul inoculat ar putea să-l ucidă pe bărbat şi să-l lase impotent.

Dar nu numai deschiderea vulvei îl nelinişteşte pe mascul şi-l face să-şi pună întrebări, ci şi muntele lui Venus, fermecătoarea ridicătură cu adorabila ei pilozitate care i-a impresionat pe bărbaţii de altă dată. Şi-au pus în cap că ar avea o putere malefică: simpla lor vedere ar aduce ghinion. De aceea bărbaţii trebuie să se ferească să le privească, în timp ce femeile ar trebui să le ascundă. Această putere ar fi atât de mare, că ele s-ar servi de ea pentru a se apăra de cei care ar vrea să le ia cu asalt sau de demoni şi alte fantome. Este de ajuns să-şi ridice fustele. Şi, dacă o femeie s-ar întâlni cu un leu ameninţător, ar fi de ajuns să-şi arate sexul pentru a-l pune pe animal pe fugă.

Pilozitatea pubisului indispunea anumiţi bărbaţi, grecii de exemplu vedeau în această lână un semn de barbarie, chiar de animalitate. Şi asta demonstra inferioritatea femeii care se plasează de partea naturii şi a instinctului. Dacă o femeie ar vrea să acceadă la civilizaţia spiritului pe care a creat-o bărbatul, ar trebui să înceapă prin a se epila.

Cât despre mirosurile feminine – pe care poeţii totuşi le cântă în versuri – acestea i-au incomodat pe cei mai mulţi dintre misogini. Tot grecii vedeau în ele expresia şi confirmarea animalităţii femeii. Mai târziu, clericii Bisericii catolice, la fel de ostili femeii, vor simţi miros de păcat.

Dar sângele menstrual i-a înfricoşat dintotdeauna pe bărbaţi. Pe vremea matriarhatului, bărbaţii, mai curând fascinaţi decât înspăimântaţi, făceau din aceste pierderi periodice fenomene supranaturale şi magice. O demonstra

faptul că femeile puteau să le oprească pentru a face din ele bebeluşi şi apoi lapte.

În vremea patriarhatului, bărbatul a găsit în aceste scurgeri de sânge proba că femeia este supusă cărnii, în plus, faptul că aceste scurgeri reveneau în mod regulat şi ineluctabil, precum râurile şi mareele oceanelor, arată de asemenea că femeia este supusă forţelor primare ale naturii. Astfel, prizonieră a trupului său, înghiţită de materie, femeia nu poate urca, asemenea bărbatului, înaltele culmi ale cunoaşterii.

Să adăugăm încă un motiv de teamă în faţa acestui sânge menstrual – care încă este actuală – bărbatul introiectează această hemoragie, care ar putea fi a lui şi este tragic căci sângele care curge este viaţa care se scurge, moartea care ameninţă.

Pentru toate aceste cauze, sângele menstrual a devenit, prin interpretarea pe care i-a dat-o bărbatul, ceva periculos şi impur, ceva care poate murdări şi contamina, de unde tabuurile şi interdicţiile care se abat asupra femeilor care simt la menstruaţie: este interzis să atingă bărbaţi, să atingă armele bărbaţilor, interzis să atingă alimentele bărbaţilor sau recipientele care le conţin, interzis chiar să mănânce în faţa bărbaţilor. Câteodată femeile „indispuse” trebuie să se îndepărteze din sat în timpul menstruaţiei.

Să nu credeţi că toate aceste fantasme, toate aceste frici, toate aceste tabuuri sunt de domeniul trecutului. Ele încă există în inconştientul colectiv şi în inconştientul fiecăruia, aşa cum o dovedesc visele bărbaţilor şi confidenţele pe care aceştia le fac psihanaliştilor. Frica de sexul femeii persistă, este o componentă a fricii masculului.

În sfârşit, putem afirma că trivialitatea bărbaţilor, care a caracterizat întotdeauna limbajul bărbaţilor din Occident atunci când vorbesc despre sexul femeii şi când îl numesc, nu trădează decât disconfortul şi neliniştea faţă de sex. Acest limbaj este mai mult decât urât: degradant. Şi când el vrea să fie amabil, devine mieros.

Bărbaţii şi sărutul vulvar

Majoritatea bărbaţilor declară că le place sărutul vulvar sau cunilingus. În ancheta lui Pietropinto (1977), 54, 50% dintre bărbaţi o fac din plăcere, 22, 50% pentru a face plăcere femeii, 23% nu o fac.

Evoluţia favorabilă a fost rapidă. Anchetele care s-au succedat arată un procent în creştere de amatori: de la 15% în 1948 (ancheta Kinsey) la 56% în 1972 (ancheta Hunt), 74% în 1977 (Pietropinto); aceste cifre se referă la bărbaţi cu studii superioare, fără îndoială mai scorţoşi. În ceea ce-i priveşte pe bărbaţii cu studii medii, evoluţia este şi mai puternică: 45% în 1948 (Kinsey), 66% în 1972 (Hunt), 84% în 1977 (Pietropinto). Nu am văzut anchete recente, dar probabil că trebuie să fie şi mai puţini bărbaţi refractari.

Dar, chiar aşa, să auzim ce spun bărbaţii refractari la sărutul vulvar.

Reticenţi la sărutul vulvar

Acum simt o minoritate. Rezervele lor îşi au argumentele aduse de misoginii din toate timpurile. Vulva, spun ei, este ceva monstruos, murdar şi urât mirositor.

„Nu este deloc frumos, spune cineva, nu-mi place mirosul, mă dezgustă şi în plus, mă sufoc. O fac numai pentru a-i face plăcere soţiei mele”. Dar femeia simte repulsia bărbatului şi că se forţează. Atunci greaţa bărbatului îi confirmă dezgustul pe care femeia îl are faţă de sexul ei, dezgust care-i vine din tot ceea ce se spune de milenii întregi de patriarhat: este urât, urât mirositor, vulgar, sursa păcatului etc. Atunci când bărbatul se apleacă asupra lui, se întreabă cu angoasă dacă nu cumva o să îl găsească urât şi murdar. Îi este teamă de reacţiile lui; dacă rămâne, ea îşi spune că o face pentru a-i face ei plăcere. Schiţează un gest de a-i îndepărta capul pentru a-i da şansa să se oprească. Gândind rău despre ele însele, femeile nu-i încurajează pe bărbaţi să practice sărutul vulvar. În orice caz, pentru a preveni reţinerea fiecăruia nu există decât o singură soluţie: igiena femeii trebuie să fie perfectă şi curăţenia ireproşabilă.

Reticenţele bărbatului pot avea şi o altă origine: complexitatea sexului feminin. „Nu mă regăsesc în el, mă simt confuz, nu ştiu cum să fac, nu ştiu dacă femeii îi place sau nu, dacă trebuie să fac gesturile respective mai blând sau mai ferm, mai repede sau mai încet, să continui sau să mă opresc. De altfel, nu pare a fi niciodată suficient de lung. Uneori mă doare limba sau am crampe la gât” se plângea un bărbat. Un altul adaugă: „Să exciţi clitorisul cu limba nu este uşor. Aşa nu, aşa nu. Şi ar trebui să dureze întotdeauna mai mult”.

Să nu mai vorbim despre sărutul vulvar în perioada menstruaţiei, este dezgustător. Chiar atunci când spun pur şi simplu că „nu sunt prea înfierbântaţi”, trebuie să înţelegem că nu o vor face niciodată.

Entuziaştii înainte de a începe analiza cauzelor pentru care bărbaţilor le place sărutul vulvar, să ascultăm câţiva adoratori: „Îmi place să-i privesc sexul soţiei mele, să-i descopăr cele mai secrete locuri. Îmi place să-i dau mai întâi la o parte blăniţa, apoi să-i desfac labiile mari. Simt o mulţime de lucruri de descoperit”. „Îmi place să-i spun soţiei mele cât de frumos este sexul ei. Nu-l pot compara decât cu o anumită specie de orhidee. Sexul femeii este invizibil şi necunoscut. Trebuie să-l priveşti de aproape, să dai la o parte ceea ce se ascunde acolo, apoi să-l mângâi şi să-l deguşti. Niciun miros nu este atât de delicios ca sexul prietenei mele. Un gust suav, dulce amar, un adevărat elixir!”

Un delir senzual

Sărutul vulvar îi provoacă bărbatului un delir senzual şi o bulversare psihică. Să ne oprim mai întâi asupra acestor plăceri.

Mucoasele bărbatului în acţiune simt foarte sensibile, mucoasele orale urmându-le ca sensibilitate mucoaselor sexuale. Buze, limbă, cerul gurii sunt pline de senzori gata să detecteze contactul, gustul, senzaţia de cald, plăcerea. La acestea se adaugă nările, care se deschid, cu fosele nazale hipersensibile la mirosuri. Buzele, limba şi chiar pielea feţei, bărbia, nasul, obrajii, fruntea – simt

umiditatea, căldura, onctuozitatea, frăgezimea cărnii, pliurile ei, ridicăturile şi adânciturile ei.

Limba apreciază şi gusturile pe care le va detecta în toate direcţiile, lingând labiile mari, plonjând în orificiul vulvar, ridicând cu vârful ei labiile mici. Limba şi buze încep să sugă cu încăpăţânare această carne gustoasă, plină de sucuri şi elixiruri ce te fac să-ţi pierzi minţile.

Nările se lasă invadate, fără a fi nevoite să respire, de festivalul mirosurilor care se ridică şi învăluie. Parfumurile vulvei joacă un rol major în beţia sărutului vulvar. Se ştie că aceste molecule odoriferante, feromonii, sunt mesagerii dorinţei. Captate de mucoasa olfactivă, sunt transformate de acestea în influx nervos care ajunge imediat în acea parte a creierului responsabilă de miros, rinoencefalul. Acolo ele fac să se nască plăcerea şi alte emoţii, atingând în acelaşi timp şi o parte a hipotalamusului, cea mai veche parte a creierului, unde trezesc dorinţa sau mai precis spus pulsiunea sexuală. Oamenii de ştiinţă au putut izola o parte din aceste molecule odoriferante şi au putut să experimenteze rolul lor afrodiziac:

de fapt, ele au puterea de a atrage masculul şi de a-i excita ardoarea sexuală; una dintre ele se numeşte „copulină”… şi cu aceasta am spus totul…

Totuşi, în funcţie de vechimea lor, mirosurile vor fi mai mult sau mai puţin plăcute şi excitante. Vechi, adică mai vechi de 48 de ore, mirosurile sunt dezagreabile pentru cei mai mulţi dintre bărbaţi. Pe jumătate proaspete, cum simt mirosurile din zori constituite din secreţii emise seara după o partidă de sex, pe care noaptea le-a alambicat, sunt cele mai bune. Adevărate concentrate de arome, ele sunt ameţitoare şi provoacă în mod irezistibil euforie şi dorinţă. Tot pe jumătate proaspete, dar mai puţin tari, sunt mirosurile de seară care au fost distilate toată ziua, primind poate şi întărirea unui dorinţe diurne, ele sunt delicioase, mai subtile, mai diabolice totuşi trezind dorinţă şi plăcere. Proaspete sunt mirosurilor ce apar la două-trei ore după toaleta intimă, care sunt pentru erotism

ceea ce este vinul nou Beaujolais pentru celelalte vinuri, plăcut, dar fără corp. Prea proaspete sunt mirosurile care persistă după duş, puţin perceptibile şi puţin eficace. Evitaţi să faceţi duş chiar înainte de face dragoste, veţi înlătura orice aromă şi savoare a sexului dumneavoastră. A fi curat ca un bănuţ nou face ca sexul să pară lipsit de sare şi piper.

Evitaţi de asemenea să vă daţi cu un deodorant sau chiar cu parfum în zona genitală înainte de o întâlnire. Aceste produse fără efect afrodiziac vor acoperi parfumurile naturale. Bărbatul dumneavoastră va fi lipsit de magia, de plăcerea lor şi de puterea lor excitantă. Şi poate de mai mult, căci mirosurile joacă şi un rol inconştient, atât de important în relaţiile sentimentale.

O situaţie toridă

Sărutul vulvar este mijlocul cel mai fabulos de a excita o femeie. Să o faci să-i crească progresiv dorinţa, excitaţia sub privirea ta este fabulos. Să o auzi strigând: „Mai tare, mai adânc, nu te opri!” Să ai impresia că eşti stăpânul plăcerii acestei femei este fantastic. Să-i simţi brusc corpul dezlănţuindu-se, gemetele transformându-se în urlete este ameţitor. Să o simţi lansându-se în plăcerea supremă şi să o auzi deasupra ta psalmondiind cântări nebune în timp ce gura ta se străduieşte să-i acopere fanta este fascinant. Să o însoţeşti cu gura în cursa spre stele, poate fi ceva mai fascinant?

„Îi sug pereţii netezi ai vulvei, îi aspir vălurile care plutesc, le sug, le degust, le înghit. Apoi pătrund şi mai adânc în fantă, apoi parcă fanta este cea care mă înghite. Şi ea, femeia mea, mă împinge şi mai adânc înăuntrul ei. Strigă: «Suge, suge tot!» în cele din urmă are un orgasm stupefiant”.

„Îmi place tot la sexul ei, părul, micul boboc, labiile, mirosul lor, gustul lor. Dar cel mai puternic, cel mai bulversau! este atunci când ea are orgasm datorită gurii mele. Sunt întotdeauna uluit”.

Orgasmele apărute în urma sărutului vulvar simt extrem de intense, înnebunitoare şi se repetă cu uşurinţă,

căci excitaţia este punctuală, ţintită, ascuţită şi în acelaşi timp multiplă, fiind provocată de o mulţime de puncte erogene care se află pe clitoris şi la intrarea în vagin. Abandonul total al femeii şi plăcerea al cărui autor este bărbatul îl fac pe acesta să aibă impresia că deţine o putere magică. Este ceva supranatural să o faci pe o femeie să-şi piardă capul astfel.

Oricare ar fi abilitatea bărbatului, femeia nu trebuie să ezite să-l ajute, dându-i câteva indicaţii. Bărbaţilor nu le place ca femeile să nu exprime destul ceea ce simt şi ceea ce vor. Dacă, de exemplu, partenera vă sugerează să asociaţi magnificului cunilingus prezenţa unui deget în anus, grăbiţi-vă să-i realizaţi dorinţa, blamându-vă că nu aţi ghicit chiar voi ceea ce îşi dorea: plăcerea ei va creşte de două sau de trei ori.

Şi un delir mental în acelaşi timp sărutul vulvar zdruncină multe lucruri în capul bărbatului. Pentru asta îi şi place atât de mult.

Sărutul vulvar îi oferă bărbatului ceea ce nu se vede, ceea ce este ascuns nu numai de haine, de poziţie, ci şi de configuraţia anatomică; un loc care ar rămâne ascuns, secret, invizibil, inaccesibil fără sărutul vulvar.

Sărutul vulvar îi dă bărbatului ceea ce el nu are; inima intimă a femeii, ceva ce aparţine celeilalte jumătăţi a omenirii, ce se află pe un alt continent, chiar pe altă planetă. Toată feminitatea lumii i se oferă, putând să o adulmece, să o privească, să o miroasă, să o atingă, să o exploreze.

Sărutul vulvar este proba că femeia îl iubeşte. Trebuie ca ea să-l iubească, pentru a-i dărui această parte pe care doar el sau puţini bărbaţi i-o vor fi văzut-o. Această parte care este ascunsă chiar şi de ea însăşi. Bărbatul care o priveşte o vede chiar mai bine decât ea însăşi. Este într-adevăr un cadou. Un act suprem de încredere, de complicitate, de intimitate. Ceea ce ar putea să o coste, căci s-ar putea ca bărbatul să o găsească urâtă, dezgustătoare, urât mirositoare.

Sărutul vulvar este şi o modalitate pentru bărbat de

a-i arăta că o iubeşte. A-şi pune faţa acolo, a-şi înfunda nasul în ea, a-şi pune gura şi a suge, a înghiţi, a linge, da, pentru a face toate acestea trebuie să iubeşti.

Dar este ceva mai mult în capul bărbatului se întâmplă mai multe lucruri. În timpul sărutului vulvar, o mulţime de emoţii ies la suprafaţă, emoţii legate de toate senzaţiile percepute simultan: umiditate, căldură, gust. Într-adevăr, memoria înregistrează nu numai întâmplări, evenimente, ci şi emoţiile şi senzaţiile care le însoţesc. Centrul cerebral al emoţiilor şi senzaţiilor, sistemul limbic, are un subcentru destinat memorării emoţiilor şi senzaţiilor, amigdala limbică. Mirosurile sunt senzaţiile cel mai bine memorate şi cele mai susceptibile de a face să ţâşnească evenimente şi emoţii care le însoţeau. Toţi dispunem de nenumărate echivalente ale „madeleinei" lui Proust.

Sărutul vulvar, atât de puternic în senzaţii şi în special în mirosuri, are puterea de a face să iasă la suprafaţă o mulţime de scene din trecut şi chiar dintr-un trecut îndepărtat, scene din copilărie, dar şi din viaţa intrauterină. Mai mult decât atât, ne putem gândi şi la apariţia unor urme mnezice aparţinând nu experienţei individuale, ci vieţii îndepărtate a speciei, plasate poate chiar la începuturile vieţii.

Memoria marină

Să începem cu amintirile cele mai vechi. Ne putem imagina că la bărbat se poate trezi memoria marină. După Sándor Ferenczi, omul ar purta în inconştientul său colectiv şi în celule o urmă mnezică a vieţii oceanice, din acele timpuri în care primele fiinţe trăiau în oceanul primar, acolo unde a apărut viaţa. Sărutul vulvar ar constitui un fel de scufundare; acelaşi miros al mării, aceeaşi floră acvatică, aceleaşi cochilaje (aceste imagini inspirându-se din imaginea vulvei). Beatitudinea bărbatului în timpul sărutului vulvar realizează o adevărată „regresie marină", adică un fel de topire într-un ocean de fericire şi o modalitate de a fuziona cu viaţa.

Memoria mamiferă

Eveniment mai apropiat pe care memoria noastră senzorială şi în special olfactivă ar putea să ni-l amintească: originile noastre mamifere. Sub impactul mirosului sălbatic al părului pubian al femeii, instinctul nostru de mascul se trezeşte brusc. Simţim prea bine când efluviul atinge şi ne scaldă nările, suntem purtaţi, nu numai traversaţi de fericire, dar şi transportaţi în imemorial, în ceva ce nu ne mai aparţine şi care reapare pentru a pune stăpânire pe noi. Animalul se trezeşte, adulmecă, o dorinţă de carne pune stăpânire pe el, îi cuprinde gura, dinţii. Bineînţeles, vulva nu poate constitui masa unui carnasier, dar, cu prudenţa unui vulpoi purtând în gură un ou, masculul poate să prindă cu dinţii partea cărnoasă al unei labii, să o muşte subtil sau să o aspire, făcând-o să alunece între dinţii săi imobili. Pentru a-şi sublima dorinţa de carne trezită de efluvii, bărbatul va trebui să transforme enervarea dinţilor în jocuri de buze şi de limbă, jocuri gurmande, lacome, făcute din supt, aspiraţii, muşcături.

Memoria uterină

Eveniment şi mai apropiat: în timpul sărutului vulvar bărbatul crede că retrăieşte paradisul vieţii sale intrauterine. Toate elementele sunt reunite: fericirea pe care o resimte, umiditatea în care îşi scaldă faţa, căldura care-i învăluie faţa, liniştea în care se scaldă (are urechile prinse între coapsele iubitei, nu aude nimic), întunericul în care se află (închide ochii în contactul cu vulva) şi mai ales mirosurile care îi îmbibă nările, care sunt atât de asemănătoare cu cele care îmbibau nările foetusului, ca şi gustul care i-a impresionat papilele gustative, lichidul femeii aducând aminte de lichidul amniotic.

Memoria infantilă în sfârşit, evenimentul şi mai recent: sărutul vulvar îi aminteşte bărbatului un alt paradis, cel din copilărie. Am putea spune că gustul bărbatului pentru sărutul vulvar vine în principal din proximitatea băiatului cu corpul şi sexul mamei. Când este în braţele mamei, băieţelul simte tot felul de senzaţii care se aseamănă cu intimitatea sărutului vulvar: căldura,

învăluirea, umezeala care face o ambianţă fluidă, efluvii corporale.

Când va mai creşte un pic, băiatul se află între fustele mamei, îşi va cuibări adesea capul în poalele mamei, iar mirosurile locale se vor impregna în creierul său. Vedem în ce măsură aura olfactivă a mamei a fost determinantă pentru băiat. Ar trebui să mai adăugăm o senzaţie la fel de puternică în cazul copilului alăptat la sân: sugerea, degustarea, devorarea cărnii materne. Or, sărutul vulvar oferă aceleaşi posibilităţi de a gusta şi absorbi carnea feminină: aici totul este de supt, în special labiile mici şi clitorisul.

Toate aceste senzaţii infantile sunt legate de o mare fericire: contactul cu mama este sfârşitul fricii, al frigului, al durerii, al foamei, al singurătăţii. Şi începutul unor mulţimi de plăceri: săruturi, mângâieri, cuvinte dulci, bomboane. Nu este de mirare că, ghemuit între coapsele iubitei, bărbatul trăieşte momente paradiziace. Cu atât mai mult cu cât iubita îi mângâie capul şi-i trece degetele prin păr aşa cum făcea mama. Prezentul şi trecutul se conjugă pentru a crea nirvāṇa sărutului vulvar.

25

Erotismul în grup

Erotismul în grup sau sexul în grup se practică în trei, în patru sau în mai mulţi. Este vorba de un „melanjism”, dacă partenerii cuplului obişnuit nu se separă şi fac dragoste între ei exclusiv. Este vorba despre „eşanjism”, dacă partenerii obişnuiţi se despart şi fac dragoste cu alţi parteneri prezenţi. Aceste activităţi de grup se făceau altă dată în locuri private, dar propagarea infecţiilor transmisibile sexual a intimidat această formă de libertinaj. În prezent, ele au loc în cluburi specializate.

Sexul în grup se referă şi la întâlniri în număr restrâns, două cupluri sau două femei şi un bărbat sau o femeie şi doi bărbaţi. Acestea au loc la domiciliul celor interesaţi.

Bărbatul amator de sex în grup

Bărbaţii simt mai amatori de sex în grup. Pe de o

parte, ei au o tendinţă poligamă mai marcată, pe de altă parte, ei ştiu să separe nevoile sexuale de afectivitate, aşa cum am văzut deja. Dar să ne ferim de generalizări, există şi bărbaţi sentimentali, şi femei care se comportă ca nişte bărbaţi.

Totuşi, cel mai adesea, bărbaţii sunt cei care iniţiază o întâlnire în grup şi trebuie să insiste mult pentru a-şi convinge partenera reticentă să îi urmeze într-o astfel de experienţă. Pentru aceasta ei folosesc argumente care ţin de şantaj.

Dacă mă iubeşti, trebuie să accepţi să mergi cu mine.

Dacă eşti o femeie modernă, trebuie să-ţi placă asta.

Dacă refuzi, mă duc singur (cu atât mai rău pentru tine) sau… îmi iau o amantă sau te părăsesc.

De sexul în grup este interesată tranşa de vârsta de 40 de ani aparţinând clasei mijlocii şi superioare. Ea cuprinde 4% dintre bărbaţi şi 1% dintre femei.

Avantajele

Sexul în grup poate prezenta avantaje pentru anumite persoane sau în anumite perioade ale vieţii.

Legătura conjugală ar fi mai puţin ameninţată decât într-o legătură extraconjugală.

Complicaţiile unei relaţii extraconjugale simt evitate: ura, conflictele, represaliile.

Legătura conjugală este chiar întărită; aceste activităţi comune apropie, creează complicitate. Se stabileşte un fel de recunoaştere reciprocă pentru libertatea acordată şi plăcerile trăite.

Poate salva cuplurile ameninţate de monotonie şi sufocare. Acest lucru poate regenera o relaţie.

Nevoia de varietate şi de picanterie este îndeplinită

Nevoia de infidelitate făcută compatibilă cu fidelitatea.

Este vorba de un adulter consensual.

Nevoia de aventuri a bărbatului şi nevoia de protecţie a femeii sunt reconciliate. El poate avea şi alte experienţe sexuale fără a-şi pierde femeia de referinţă. Ca băieţelul care pleacă să exploreze lumea, ştiind că mama va fi tot

acolo când se va întoarce.

Avantajele erotice sunt numeroase: să-şi vadă soţia făcând dragoste cu alţi bărbaţi poate fi excitant, să cunoască alte corpuri, felurile în care acestea simt sau fac dragoste putând să-l facă să juiseze. Să descopere şi alte mângâieri, alte poziţii, alte experienţe noi, toate acestea deschizând câmpul erotismului.

Inconvenientele

Acestea sunt frecvente şi adesea dramatice, mergând până la distrugerea cuplului. Trebuie să fii prevenit în legătură cu acestea, înainte a te lansa în activităţi despre care crezi că sunt doar partide de plăcere.

Unul sau altul dintre membrii cuplului se poate îndrăgosti de o persoană cu care a cunoscut culmile extazului erotic. Suferinţele şi conflictele vor mina cuplul, care s-ar putea despărţi. Unul sau altul din cuplu poate cunoaşte într-o astfel de reuniune plăceri necunoscute până atunci, o femeie sau un bărbat, şi se poate întâmpla să nu mai găsească niciun interes în relaţiile sexuale cu partenerul obişnuit. Situaţie cu consecinţe dezastruoase.

Partenera care a venit împotriva voinţei, la vederea scenelor carnale de sex, poate simţi un profund dezgust pentru sex. Şi va avea resentimente şi furie împotriva celui care a adus-o aici. Ceea ce va înrăutăţi relaţia conjugală.

Bărbatul care a venit cu entuziasm devine deprimat. Vede bărbaţi mai bine dotaţi decât el, care le satisfac pe femei mai bine ca el, inclusiv pe a lui. Se alege cu un sentiment puternic de devalorizare şi o mare gelozie, care va creşte şi mai mult aflând că soţia care fusese reticentă a prins gustul acestor întâlniri de grup şi este fericită. Acestui joc de tipul „cine sapă groapa altuia cade singur în ea” i-au căzut victimă mulţi bărbaţi.

Mai modest: 3 sau 4

Sexul în grup restrâns poate aduce aceleaşi avantaje ca cel în grup mare. Grupul de 3 poate aduce împreună o femeie şi doi bărbaţi sau două femei şi un bărbat. Bărbatul care aduce două femei în pat îşi realizează la minimum visul de a avea un harem, ca şi pe cel de a fi în centrul

interesului feminin. Dacă este un sportiv, îşi va asuma obligaţia de a le satisface pe ambele femei şi de a avea el însuşi orgasm cu amândouă. Dacă este zen, îi va face plăcere să le vadă pe cele două femei excitându-se între ele. Visul oricărui bărbat este să vadă două femei făcând dragoste.

Bărbatul care aduce o femeie şi un alt bărbat în pat poate îndeplini un act homosexual fără a conştientiza, fără a-şi mărturisi acest lucru, neînfruntându-şi în faţă tendinţa homo. Femeia serveşte de alibi şi de obiect tranziţional – desigur, bărbatul se va freca şi se va atinge de celălalt, dar îşi va putea spune că este un accident.

Cât despre sexul cu două cupluri în acelaşi pat este sfârşitul unei lungi prietenii între două perechi la care dorinţele reciproce au apărut în timp. O seară, o petrecere şi dorinţele au apărut. Ca şi în situaţiile de sex în grup, pericolul este aproape: el ameninţă prietenia celor patru şi coeziunea cuplurilor.

În toate aceste cazuri, sarea şi piperul întâlnirii intime, ceea ce excită cu adevărat bărbatul, este să-şi vadă iubita având orgasm cu un alt bărbat sau cu o altă femeie.

26

Bărbatul şi sadismul

Sadismul constă în amplificarea plăcerii sau dorinţei resimţite prin provocarea durerii partenerei sau partenerului. Sadismul nu este specific omului, dar el se abandonează lui adeseori, devenind călău.

Trebuie să diferenţiem două tipuri de sadism: sadismul virtual, provocat de fantasme sadice produse de creierul masculin, şi sadismul practic aplicat, care constă în trecerea la act. Fantasma sadică este un rezervor fără limite care vizează toţi bărbaţii, trecerea la act nu reprezintă decât o parte nesemnificativă din aceste fantasme, iar bărbaţii care îl practică reprezintă un procentaj modest.

Sadismul practic conţine:

Marele sadism care provoacă dureri importante şi aduce atingeri integrităţii fizice. Nu poate fi acceptat de

către victimă. Cade sub incidenţa legii.

Micul sadism care provoacă dureri de intensitate medie fără a aduce prejudicii fizice corporale. Este acceptat de subiectul puţin pervers. Şi acesta cade sub incidenţa legii. Simpla condimentare a îmbrăţişărilor care constau în a întări puţin componenta virilă: îmbrăţişări puternice, mângâieri mai apăsate (ciupirea pielii, ciupirea sau tragerea mamelonului), muşcături uşoare, ciupituri fine, penetrare vaginală sau anală mai rapidă. Rezultă o sumă de dureri pe care partenerul le apreciază, fără a se numi pervers.

Originea sadismului masculin

Sadismul masculin este un aspect al violenţei bărbatului, care se traduce, faţă de femeie, prin lovituri, mutilări, sechestrare, moarte. De notat că fiecare dintre aceste manifestări poate avea ca factor declanşator sexualitatea. Loviturile se pot datora geloziei sau refuzului de a face dragoste, mutilările privesc cel mai adesea clitorisul (excizie), sechestrarea relevă dominarea sexuală (harem), execuţia capitală este legată de o pretinsă infidelitate (lapidare, rug...). Fără a uita de viol. Să amintim ultimele statistici din „Observatorul violenţelor asupra femeilor”: în Franţa, în fiecare lună, 2000 de femei simt rănite fiind nevoie de spitalizare, şase sunt ucise.

Bărbatul, ca toate animalele, are la nivelul etajului arhaic al creierului (hipotalamusul) un centru care conţine pulsiunea agresivă, una dintre cele trei pulsiuni fundamentale, alături de pulsiunea sexuală şi pulsiunea orală.

Această agresivitate instinctivă este exacerbată de hormonul masculin, testosteronul. Dovada constă în faptul că, atunci când un bărbat sau un animal mascul este castrat, pierde orice agresivitate, devine calm şi liniştit. Tot aşa se întâmplă atunci când i se administrează substanţe antiandrogene.

Această agresivitate este agravată de funcţia de războinic pe care bărbatul şi-o asumă de milenii şi care îi este înscrisă în gene. Agresivitatea bărbatului nu este

temperată, aşa cum se întâmplă la femeie, prin respectul pentru viaţă şi prin tandreţe, calităţi pe care femeia le-a dezvoltat graţie funcţiei materne. Femeia, care poartă viaţa în pântece apoi în braţe, îi cunoaşte preţul şi fragilitatea. În plus, relaţia interpersonală pe care o întreţine cu bebeluşul ei îi dezvoltă capacitatea de a iubi, lucru de care bărbatul nu beneficiază.

Cât despre sadismul sexual, trebuie să amintim că în regnul animal agresivitatea şi sexualitatea sunt legate. Masculul trebuie să se bată pentru a-şi elimina rivalii, femela trebuie să se apere pentru a-şi intimida pretendenţii care nu-i plac. Selecţia celor mai buni indivizi şi deci supravieţuirea speciei trec prin violenţă.

Te iubesc, nici eu. Iubireamânie în afară de aceste cauze generale care ţin de violenţa masculină, sadismul masculin îşi are originea în relaţiile ambivalenţe şi ambigue pe care bărbatul le-a avut cu mama şi pe care le transferă asupra femeilor. Această situaţie stă la baza unor acte de sadism şi este în mod sigur sursa oricărei fantasmagorii sadice a bărbatului.

Băiatul, devenit un tânăr bărbat, va trebui să înfrunte celelalte femei, în afara mamei.

Va descoperi atunci:

Că femeile simt adesea reticente în privinţa sexualităţii, ca şi fetiţele din copilăria sa nu-l lasă să le atingă aşa cum visează el.

Că şi aici femeile deţin autoritatea. Îi place o anumită femeie care nu-l place pe el şi nu poate face nimic pentru a o convinge să-l iubească. Este complet neputincios, ca atunci când era copil. O doreşte pe acea femeie, dar îşi dă seama că dorinţa lui depinde de voinţa ei, ea este cea care se lasă sau nu îmbrăţişată, care se întinde sau nu, care desface sau nu picioarele. Şi tot ea este cea care îi oferă sau nu orgasm, care ar trebui să-i arate lui că-l iubeşte şi să-l confirme ca super-mascul. Femeile sunt întotdeauna cele care rămân stăpâne pe situaţie. Şi asta alimentează furia surdă a bărbatului.

Şi asta începe să însemne mult: 15 ani de supunere

faţă de femeie, de frustrări, de pedepse, de umilinţe, 15 ani de dorinţă de a-şi lua revanşa, de a-şi face planuri de răzbunare. Ştiţi ce înseamnă pentru un băiat ruşinea unei bătăi la fund, a unei masturbări stigmatizate? Ştiţi ce înseamnă ca el să plece capul mereu? Ştiţi ce înseamnă pentru el ca întotdeauna sau aproape întotdeauna să fie nevoit să renunţe la dorinţele lui? Ştiţi ce înseamnă pentru el să fie nevoit să ceară întotdeauna?

Pentru a uşura povara acestui litigiu, ieşirea din acest teribil disconfort al iubiriimânie, al ambivalenţei dorinţă-furie există o singură cale: fantasma. Să recupereze, să se satisfacă, să se răzbune, să se liniştească, să se reconcilieze fantasmând. Fantasme de tonalitate aparent sadică. Asta sau alcoolismul, sau drogul, sau munca în exces, compensaţii care apar pentru a evita deprimarea.

Cu cât băiatul a fost mai umilit, castrat, frustrat, cu atât mai multe fantasme hard cu femei va avea bărbatul. La băieţii care au fost supuşi la mai puţine rigori şi care au primit mai multă tandreţe, fantasmele vor fi mai soft şi mai puţin frecvente. Dar trebuie să ştim că nu femeia iubită apare în aceste scenarii, ci toate femeile recalcitrante sau dominatoare întâlnite. Regizorul nu este atât bărbatul matur care se răzbună pe toate eşecurile sexuale provocate de femei de când a devenit matur, ci eul infantil care se exprimă transferând asupra figurantelor din prezent vechea sa mânie împotriva mamei: „Femeie, voiai să mă supui, iată că te domin, iată că sunt stăpânul tău; femeie, tu mă refuzai, acum te constrâng. Erai inaccesibilă, te umilesc. Te proclamai pură şi de neatins, o să te transform într-un animal sexual. Spuneai că dorinţa este murdară, ei bine, te oblig să simţi această plăcere şi să-ţi placă”.

În realitate, nu din sadism le forţează, pentru că ştie că acum şi ele apreciază plăcerea la fel de mult ca şi el; dimpotrivă, înseamnă că le face un serviciu obligându-le să renunţe la inhibiţii pentru a avea acces la plăcere şi a le pune în sirtuaţia de a simţi plăcere fără a se simţi vinovate.

„Am fost obligată, nu este vina mea”. De fapt, ceea ce el vizează nu este să-şi provoace un orgasm, ci să-i provoace ei un orgasm. Scopul fantasmei nu este nici suferinţa, nici umilinţa, ci să o oblige pe femeie să cunoască extazul abandonului sexual la care nu a ajuns încă. Bărbatul îşi impune dorinţa nu din cruzime, ci pentru a-i procura fericire, ca atunci când mama îl forţa să mănânce sau îi dădea o bătaie la fund „pentru binele lui”. Atunci, femeie, mă vei iubi pentru că te-am făcut să descoperi asta.

Fantasmele sadice ale iubiriimânie

Scenariile simt numeroase, dar dinamica este întotdeauna aceeaşi. Este vorba să forţezi femeia să primească sau să execute gesturi sexuale, nu în scopul de a o face să sufere sau de a o umili, ci de a o face să juiseze, de a o obliga să simtă plăceri intense, despre care ea spune că sunt respingătoare, până atinge orgasmul. Să o facă să-i placă, să o pună în situaţia de a-l implora să continue, să o facă să strige nu de durere, ci de voluptate.

Mai întâi să fie goală, să se dezbrace, să o dezbrace, chit că îi smulge hainele. Ca să o facă să se expună goală.

Apoi să o lege de un scaun, de o masă sau de un pat cu frânghii, cu lanţuri sau cătuşe, pentru a-i fi stăpân, iar ea sclavă. Apoi să o neutralizeze legând-o la ochi.

Să-i desfacă picioarele larg, pentru ca vulva ei să se deschidă şi sexul să se caşte, să-i lege braţele în cruce.

Să facă toate gesturile erotice pe care le faci cu o femeie care consimte: să îi stimuleze cu degetul, cu gura, cu accesorii toate zonele erotice (sâni, clitoris, anus) altfel spus să o masturbeze, să-i facă cunilingus, să o penetreze, să o sodomizeze. Să o oblige să facă felaţie. Să-i impună şi apoi să-şi imagineze că-i place şi că mai vrea. Şi la sfârşit să ejaculeze peste corpul ei, pe faţă, să îşi etaleze sperma pe ea. Excepţional, în anumite fantasme, să urineze peste ea, ca o răzbunare a umilinţelor trăite pentru că, odată, copil fiind, a făcut pipi în pat sau că s-a masturbat. O revanşă asupra legii feminine niciodată acceptate.

Şi încă ceva, să-i lovească fesele, dar nu încet, să o biciuiască. Scopul nu este durerea, ci răzbunarea

suferinţelor pricinuite de femei, refuzurilor sexuale sau afective.

Nu sadismului aplicat

Aşa se derulează şi se explică fantasmele cu conotaţie sadică. Nu trebuie să le cenzuraţi, ele îşi au utilitatea lor.

Dimpotrivă, actele de sadism, în afară de cele soft, dar şi acelea doar în măsura în care partenera este de acord cu ele, simt de condamnat, oricare le-ar fi explicaţia. Ele îi fac rău partenerei şi merg împotriva dorinţei de umanizare a speciei căreia îi aparţinem, al cărei scop este de a-şi depăşi condiţia animală genetică, biologică, pentru a oferi respect şi iubire semenilor.

Sadismul aplicat este o deviaţie şi o perversiune gravă, aceste manifestări nu pot fi banalizate, standardizate, ca şi cum ar fi vorba de o formă de rafinament sexual.

27

Bărbatul şi fantasmele lui

Activitatea erotică este însoţită de un cortegiu de imagini, dintre care unele se organizează în fantasme. O fantasmă este un scenariu făcut din imagini, produs de imaginarul nostru, punând în scenă personaje, printre care şi pe noi înşine, în scopul de a ne realiza în mod virtual dorinţele. Inconştientul este sursa de inspiraţie şi autorul.

Există două categorii de fantasme: cele „soft”, care pun în scenă personaje animate de sentimente tandre, chiar romantice, care au activităţi susţinute de afectivitate şi mai puţin de pulsiunea sexuală: a face curte, a spune vorbe dulci, a-şi declara iubirea. Dacă există şi sexualitate, scenele simt blânde, în spiritul respectului faţă de celălalt, fără a exista constrângeri. Fantasmele „hard” pun în joc personaje animate de o puternică pulsiune, care încearcă să realizeze fără restricţii şi rezerve tot felul de activităţi sexuale, inclusiv cele considerate perverse, fiind gata chiar şi la forţarea partenerului. Primele ar fi mai feminine, cele din urmă mai masculine.

Rolul fantasmelor

Fantasmele au un rol important în viaţa sexuală

Aduc o cantitate considerabilă de energie libidinală (libidoul este forţa vieţii), care amplifică dorinţa, şi deci erecţia, şi cresc intensitatea plăcerii şi a orgasmului. Altfel spus, fantasmele sunt amplificatori ai excitaţiei sexuale, o hrănesc şi o susţin. Sunt combustibilul activităţii sexuale.

Ne ajută să ne descătuşăm, să ne depăşim inhibiţiile nevrotice sau morale. Excitaţia pe care o produc, estompându-ne pudoarea şi sentimentele bune (respectul, tandreţea…) ne face mai instinctivi, mai sălbatici, mai apţi să transgresăm.

Joacă rol de supape pentru „pulsiunile noastre parţiale”, agresivitatea noastră, dorinţele de exhibiţionism, de voyeurism, de sadism, de masochism, de viol. Îndeplinindu-se în imaginar, nu prezintă niciun fel de pericol pentru sine şi pentru ceilalţi. Fantasmele ne ajută să facem economie de realitate. Ele simt un compromis între etică şi instinct.

Nu există ruşine

Cel mai adesea ne este ruşine de fantasmele noastre, în orice caz de fantasmele „hard”, care prezintă scene îndrăzneţe, imorale, libertine, sado-maso, perverse… mai ales atunci când noi şi cei apropiaţi nouă suntem actorii lor. Ne este greu să admitem că tocmai creierul nostru ar putea să secrete astfel de scenarii din moment ce noi facem orice pentru a părea buni, animaţi de sentimente nobile.

Cum să acceptăm că în noi există cineva violent, un violator, un pervers, un torţionar? De asemenea, pentru partenerul nostru ar fi greu să admită că trăieşte cu un individ care are astfel de gânduri, mai ales cele în care îl implică în scenarii degradante. Şi ce ar spune cei care ne iubesc şi care ne admiră: părinţii noştri, copiii, prietenii…

Nu putem să ne simţim decât stranii, perverşi, vinovaţi, necinstiţi… „Cum aş putea să am asemenea gânduri «vicioase» faţă de propria soţie pe care o iubesc şi care este o soţie şi o mamă admirabilă? Este de neiertat!”

Totuşi, a avea astfel de fantasme este normal, toată lumea are. Fantasmele vin fără să vrem, fără a fi totuşi perverşi. Simt legitime, scapă judecăţilor morale. Astfel, fiecare este liber să aibă şi nu poate fi învinovăţit. Şi apoi toate acestea ţin de imaginaţie: a fantasma că îţi înşeli soţia nu înseamnă că o înşeli în realitate. A fantasma că omori pe cineva care ţi-a făcut o nedreptate, nu înseamnă că îl omori într-adevăr.

În plus, fantasmele pot fi benefice. Am văzut mai sus care este rolul lor. Am putea adăuga următoarele bine-Aduc profit partenerului: fantasmele care excită partenerul îl fac mai întreprinzător, mai imaginativ şi mai activ faţă de femeia iubită.

Reactivează libidoul adormit al amanţilor vechi, victimă a rutinei.

Compensează insatisfacţiile bărbaţilor legate de amante nesatisfăcătoare: lucrurile pe care bărbaţii nu le obţin în realitate le fac în fantasme.

Realizează economie de aventuri extraconjugale; bărbatul care visează la aşa ceva pune în scenă fantasme, în loc să se adreseze femeii din exterior. Astfel, cuplul său este salvat. „Viaţa sexuală cu soţia mea este ternă, din fericire imaginarul meu îmi oferă tot ce nu pot avea. Pentru soţia mea a face dragoste este o corvoadă, atunci fantasmez cu alte femei şi simt satisfăcut”.

Caracteristicile fantasmelor masculine în fantasmele masculine femeia care este eroina scenariului există în viaţa reală este amanta mereu prezentă în pat, este colega de la serviciu, este o trecătoare întâlnită pe stradă, este o femeie cunoscută în trecut. În fantasmele feminine, dimpotrivă, bărbatul care apare este partenerul actual şi aceasta poate pentru a uşura sentimentul de culpabilitate.

În fantasmele bărbaţilor, femeile sunt opusul mamei, le place sexul, sunt nişte libertine eliberate de inhibiţiile pe care mama şi femeia iubită le proclamă. Pe scurt, ele sunt aşa cum le doreşte bărbatul.

Cele mai multe scenarii masculine sunt făcute din activităţi sexuale incandescente şi chiar hard, uneori chiar

deviante. Sadismul apare în ele frecvent, în măsura în care trebuie să posezi femeia cu forţa, să o supui, să o legi. Scopul fantasmei este să crească excitaţia, astfel încât să poată ajunge la un nivel care să declanşeze orgasmul. La femeie, în scenariile mai sentimentale, scopul este să afle plăcerea în derularea poveştii, dar oricâte podoabe, îmbrăţişări şi săruturi ar apărea, tot dorinţa este cea care acţionează.

Scenariile bărbaţilor sunt scurte, ca şi evoluţia excitaţiei care conduce la orgasm. La femeie, derularea este mai lentă, ca şi ascensiunea spre orgasm.

Fantasmele apar în timpul adolescenţei, ele sunt suportul masturbaţiei. Diferenţele dintre fantasmele băieţilor şi ale fetelor există din start: băieţii îşi trezesc sexualitatea prin imagini pur erotice, fetele, prin imagini romantice. Totuşi, fetele din ziua de astăzi au tendinţa de a-şi strecura în imaginar mai multe imagini erotice.

Ar trebui să vă mărturisiţi fantasmele?

Bărbaţii ar avea tendinţa de le împărtăşi partenerelor, pretinzând, în numele principiului, că „atunci când iubeşti, spui totul şi nu ascunzi nimic”. A-şi povesti fantasmele ar fi o dovadă de încredere şi de iubire. În afară de faptul că acest principiu este fals şi nefast, se arată a fi catastrofic, în orice caz, în ceea ce priveşte fantasma hard.

Bărbatul care moare de dorinţa de a-şi împărtăşi fantasmele nu se supune neapărat unui ideal de cinste şi încredere. Motivaţiile lui sunt altele: să se uşureze de secrete, să se bucure povestindu-le, să testeze posibilitatea de a le realiza.

A acţiona fără a ţine cont de consecinţele posibile în privinţa reacţiei partenerului înseamnă a se expune unor complicaţii. A-şi povesti fantasmele înseamnă a deschide cutia Pandorei, adică a pune în libertate secretele care vor scăpa şi nu vor mai putea niciodată să fie uitate sau iertate, înseamnă a deschide o cutie diabolică de unde vor ieşi forţe ale căror efecte simt imprevizibile. Partenera îşi poate schimba părerea despre tine.

„I-am povestit soţiei fantasma mea, o ofeream unor

necunoscuţi pentru ca ei să o facă să juiseze în toate felurile posibile. Mi-a spus că sunt bolnav şi că trebuie să mă duc la psihiatru”.

„I-am spus prietenei că, atunci când făceam dragoste, îmi imaginam că o ling pe prietena ei şi făceam dragoste cu ea. Începând de atunci a devenit neîncrezătoare faţă de acea prietenă şi de femeile din anturajul nostru. Într-o zi mi-a spus: «Dacă te-ai gândit aşa, înseamnă că nu mă mai iubeşti şi că vei sfârşi prin a mă părăsi.» „Am făcut prostia să-i spun prietenei că ceea ce m-ar excita cel mai mult ar fi să urinez pe ea. De atunci, s-a schimbat”.

A povesti fantasmele poate provoca la parteneră un şoc mare, angoase, suferinţe, deziluzii şi o mulţime de bănuieli. La drept vorbind, cuplul poate fi distrus. Trebuie să renunţăm la argumentul conform căruia aceste confesiuni consolidează complicitatea amanţilor. Nu văd cum, povestind despre dorinţa de a-şi înlocui partenera cu vecina sau visul de a-l sodomiza pe fiul brutarului ar putea creşte comuniunea dintre amanţi. Partenerul nu ne este nici pubelă, nici terapeut. Înţelepciunea spune că ar trebui să ne păstrăm fantasmele pentru noi, în secretul conştiinţei. Dacă ne deranjează, să le încredinţăm unui psihoterapeut. În cel mai rău caz pot fi dezvăluite fantasmele blânde. „Partenera mea şi cu mine ne spunem fantasmele. Asta ne face să facem dragoste ca nişte zei”. Dar acest pacient avea fantasme destul de violente, dar considerate acceptabile de iubita lui şi, în plus, aceasta era întotdeauna protagonista, ea avea întotdeauna rolul cel mai frumos.

Fantasmele pot fi concretizate?

În ceea ce priveşte concretizarea fantasmelor, adică punerea lor în practică, trebuie să fiţi prudenţi. Nu vă lăsaţi conduşi de precepte înşelătoare: „Când iubeşti, faci orice pentru a-ţi satisface partenerul”. Şi, mai ales, nu cedaţi în urma unui şantaj. „Dacă mă iubeşti, trebuie să accepţi să-mi realizezi fantasma”, i-a spus un soţ soţiei care i-a răspuns foarte înţelept: „Tocmai pentru că te

iubesc nu voi accepta acest dezmăţ”. De fapt, acceptarea nu are nimic de-a face cu dragostea, în timp ce refuzul va evita ca respectul de sine şi iubirea să fie rănite. Câteodată şantajul este mai cinic: „Dacă nu vrei, o fac cu o altă femeie”. Sau şi mai rău „Dacă nu vrei, te părăsesc”.

În realitate, şi aici bărbatul se află în reacţie de răzbunare faţă de frustrările din copilărie. În acea perioadă nu putea să aibă satisfacţie sexuală fără a risca să o contrarieze pe mamă. Ceea ce doreşte acum este să-şi realizeze experienţele sexuale excepţionale, cu binecuvântarea femeii.

Consecinţele concretizării fantasmelor sunt mult mai grave decât simpla lor împărtăşire. Partenerul ar putea fi traumatizat şi să acuze suferinţe profunde şi angoase teribile. Ar putea izbucni conflicte ce s-ar putea multiplica, punând cuplul în pericol.

Cât despre iniţiator, îşi va da seama că, actualizând o fantasmă, aceasta îşi pierde din substanţă, din puterea ei excitantă. Senzaţiile şi emoţiile la care se aştepta nu se produc sau nu au intensitatea visată. Totul se petrece ca şi cum bula imaginarului fisurată de realitate şi-ar fi pierdut elementul miraculos. Este dezamăgit. Va reacţiona amplificând duritatea fantasmelor, vizând obţinerea unor senzaţii şi plăceri şi mai puternice.

Astfel devine dependent, căci are nevoie de excitaţii puternice. Nu mai poate trăi fără ele. În cele din urmă, resimte dezgust şi este deprimat, dezabuzat. Nimic nu-l mai emoţionează profund. În niciun caz relaţiile sexuale simple, naturale. Pentru a ajunge în al şaptelea cer trebuie să recurgă la droguri.

O altă dificultate la care nu se gândeşte este faptul că imaginarul femeii este diferit de cel al bărbatului. Astfel, a-i impune unei femei fantasmele masculine înseamnă a o supune violenţei. De aceea bărbatul nu trebuie să se mire de rezistenţa arătată de femeie sau chiar de împotrivire.

Fantasmele s-au născut în cap şi trebuie să rămână acolo. Nu sunt făcute pentru a se realiza. Funcţia

fantasmei este de a face economie de realitate. Reactualizarea lor ar putea fi periculoasă. E ca şi cum ai trece peste linia continuă…

Totuşi, fantasmele soft pot să dea naştere unor jocuri care nu riscă să altereze relaţia în cuplu, ar putea să-i apropie chiar pe cei doi parteneri şi să dea varietate jocurilor lor.

Nu am fantasme

Sunt normal (a)? în materie de sexualitate domneşte un adevărat terorism care obligă oamenii să facă una sau alta de teamă de a nu fi catalogaţi „învechiţi" sau „depăşiţi". De aceea, trebuie să ai fantasme, şi încă fantasme hard. Totuşi, simt foarte mulţi oameni care nu au fantasme hard şi care au o viaţă sexuală înfloritoare. Probabil că au scenarii mai blânde, care-i conduc spre relaţii sexuale împlinite. Mai mult, există oameni care nu au fantasme, se mulţumesc (şi acest termen nu are nimic restrictiv, dimpotrivă) să aibă în faţa ochilor şi să poată pune mâna pe fiinţa pe care o iubesc şi pe care o doresc. Câmpul conştiinţei lor este plin de ea, nu o văd decât pe ea, nu se gândesc decât la ea şi această realitate îi conduce la fericire şi orgasm. „Când fac dragoste mă concentrez asupra partenerei mele, orice fantasmă ar fi un intrus". „Când fac dragoste nu prea am nevoie de fantasme. Îmi este de ajuns să mă uit la iubita mea". Da, faţa, privirea, pielea unei femei pot să fie covârşitoare. Această femeie reprezintă toată feminitatea lumii. A se uni cu ea înseamnă a simţi viaţa care însufleţeşte universul palpitând. Este mai exaltant decât orice altă fantasmă. Cu condiţia ca asta să fie fantasma.

Tipuri de fantasme

Fantasmele bărbatului sunt numeroase, dar cele mai multe aparţin următoarelor cinci categorii: fantasme de sexualitate multiplă, fantasme sadice, fantasme masochiste, fantasme de pasivitate şi fantasme homosexuale.

În ceea ce priveşte fantasmele sadice, trebuie să spunem că ele sunt cele mai periculoase de actualizat şi că

e mai bine să se evite acest lucru. Simt puse în libertate forţe neprevăzute, putând duce mai departe decât s-a dorit.

În ceea ce priveşte masochismul fantasmat, să semnalăm că pentru un sadic există patru fantasme masochiste. Să amintim definiţia masochismului sexual, care constă în obţinerea excitaţiei şi orgasmului prin propria suferinţă, supunându-se ordinelor şi serviciilor unei alte persooane, în fapt ale unei femei. Acestea au originea în relaţia băiatului cu mama. Mama educatoare îl constrânge pe băiat să facă anumite lucruri care nu-i plac, care îi sunt dezagreabile şi care constituie o pedeapsă. Copilul simte acest lucru ca pe o răutate şi o vede pe mamă ca pe un căpcăun. Dar simţindu-se vinovat pentru aceste sentimente, el va orienta furia către propria persoană, preferând să se deteste şi să creadă că aceste pedepse sunt meritate. În orice caz, dacă va persista în a-şi sfida mama, mânia acesteia şi pedepsele se vor multiplica.

Dimpotrivă, dacă acceptă să fie certat de mamă şi primeşte pedepsele ei, mama îi dă dragostea ei. Mamele se topesc atunci când îşi văd băieţii nefericiţi. Mamele iartă repede şi le oferă imediat plăcere şi consolare. Merită să suferi, căci după aceea vor veni plăcerile.

Bărbatul va descoperi că femeile nu suportă să-şi vadă amantul nefericit şi că iartă repede. Masochistul, mai mult ca altcineva, ştie că exhibându-ţi durerea va transforma mânia unei femei în dragoste şi, supunându-i-se, va fi recompensat prin afecţiune şi sex. La aceste consideraţii trebuie să adăugăm încă două:

A se supune dominaţiei sexuale a unei femei, chiar unui viol, este o revanşă asupra mamei căreia nu-i plăcea sexul şi care-l reprima la băiat. Imaginându-şi o femeie care se joacă cu penisul unui bărbat, îl obligă să aibă erecţie şi să ejaculeze, îl constrânge să i-o tragă, compensează represiunea mamei şi eventual a altor femei care găseau sexul dezgustător şi-l respingeau.

A se abandona dominaţiei sexuale a unei femei înseamnă a scăpa de culpabilizare, adică de acuzaţia adusă

de către mamă de a fi murdar, vicios. Masochismul este preţul de plătit pentru a avea dreptul de a fi fericit.

Nu trebuie să confundăm acest masochism cu fantasmele de pasivitate care seamănă cu el, dar care au o altă motivaţie. Aici bărbatul îşi imaginează o femeie autoritară întreprinzătoare sau chiar uşor violentă, adesea o femeie mai în vârstă, obişnuită să comande şi care are autoritatea unei mame. Bărbatul se lasă condus de ea, o ascultă pasiv. Pe scurt, rolurile se inversează. În aceste fantasme de pasivitate se pot decela:

Oboseala bărbatului de a fi întotdeauna activ, de a iniţia tot, pe scurt de a fi responsabil de activitatea sexuală. El vrea să renunţe la acest rol de antrenor şi să guste pasivitatea.

Frica de a trebui să cucerească o femeie şi refuzul acesteia să intre în competiţie şi să o piardă.

Frica de a nu fi la înălţime.

Frica de a fi vinovat de act. În acest caz, poate spune că femeia este cea care a avut ideea şi l-a forţat. Ei fac precum femeile care, pentru a se deculpabiliza de plăcerea lor, inventează fantasma violului: dacă au făcut acest lucru minunat, interzis, este pentru că au fost constrânse.

O revanşă asupra mamei şi femeilor care refuzau plăcerea. Această femeie autoritară şi activă este o palmă dată femeilor represive.

Realizarea fără niciun fel de pericol, pentru că el este regizorul, a lucrului de care se teme în viaţa reală: întâlnirea cu femeia „obraznică”, care are iniţiativă, „femeie în călduri, cu vaginul devorator”, încercând să se răzbune pe mascul şi „gata să-i muşte penisul”. Bătrână frică, cum ne manipulezi!

Poziţia femeilor în fantasme

Fie ele simt cele dornice şi câteodată chiar fierbinţi, însetate de spermă. I-am văzut semnificaţia, în special ca revanşă împotriva unei mame represive şi antimasturbare.

Fie sunt reticente şi bărbatul trebuie să le forţeze, dar nu face acest lucru pentru a le produce suferinţă, vrea să le ajute să-şi depăşească inhibiţiile şi să le facă să

acceadă la plăcere. Şi aceasta înseamnă răzbunarea împotriva represiunii materne.

Originile fantasmelor

Marea majoritate a fantasmelor îşi are originea într-o scenă din copilărie sau pubertate în cursul căreia cineva a resimţit o emoţie foarte puternică, însoţită de o plăcere intensă şi nouă. Toată viaţa ei va repeta această scenă, miezul unei fantasme, pentru a se excita.

De exemplu, femeia de serviciu sau amanta tatălui, care-l mângâie pe băiat şi-l face fericit, în viaţa adultului va da naştere unui fantasme în care o femeie mai în vârstă, cu autoritate asupra lui, îl va face fericit. Un alt exemplu, descoperirea unei ilustraţii ce reprezintă o femeie legată şi ameninţată de pieile roşii, pe care băiatul o va asocia cu masturbările infantile, va da naştere unei fantasme în care femeia este legată şi forţată.

Partea a şasea

Pene şi depanări

Centrarea actului iubirii doar asupra penetrării înseamnă o sărăcire şi... o angoasă în plus pentru bărbat, care trebuie să presteze mult şi bine. Desigur, toţi bărbaţii au accidente care-i fac să ejaculeze precoce. În această situaţie ce ar putea să facă femeia? „Să se amelioreze”, răspund bărbaţii care, îndrăznesc să o spun, vă consideră stângace... După accidente, iată gesturile şi cuvintele de depanare pe care le aşteaptă iubitul dumneavoastră şi pentru care vă va fi recunoscător să le faceţi cu tact şi încredere.

Dar câteodată „maşinăria” nu vrea să pornească din nou. Problemă fizică, psihică, problemă de cuplu, de sănătate? Rămâne de văzut care dintre ele...

28

Pană de erecţie

Accidentul de erecţie înseamnă imposibilitatea penisului de a intra în erecţie şi neputinţa bărbatului de a controla gestul. Cuvântul „impotenţă” este obosit: se referă la faptul că regele cel mai prestigios, savantul cel mai strălucit nu mai poate face nimic, voinţa este

incapabilă să declanşeze fenomenul de erecţie.

În faţa unei femei pe care doreşte să o penetreze sau care doreşte să fie penetrată, bărbatul se află atunci într-o situaţie extrem de dificilă şi umilitoare, căci virilitatea îi este pusă în discuţie.

În prezent, se evită termenul, „impotenţă” care a dobândit o conotaţie atât de negativă. Se preferă „pană”, „astenie sexuală”, „tulburare” sau „disfuncţie erectilă” care este termenul oficial şi care este definit astfel: „incapacitatea de a obţine şi menţine o erecţie suficient de rigidă şi durabilă pentru a permite o relaţie sexuală satisfăcătoare”, într-adevăr, erecţia este condiţia unei acuplări sexuale.

Asta nu li se poate întâmpla decât celorlalţi

Ceea ce noi numim „pană”, Stendhal numea fiasco. Da, toţi bărbaţii au cunoscut o astfel de pană, o cunosc sau o vor cunoaşte.

Decepţia plăcerii ratate nu înseamnă nimic în comparaţie cu ruşinea pe care o simte bărbatul faţă de femeie şi de sentimentul de devalorizare care-l chinuie. Statutul lui de bărbat este pus la îndoială. „Nu mai sunt bărbat”, crede el.

Iată pedeapsa pe care o suportăm datorită faptului că am agitat falusul în erecţie ca pe un stindard al virilităţii şi simbol al unei superiorităţi care ne-ar permite să dominăm femeia. Rău care ne-a cuprins căci erecţia este funcţia cea mai vulnerabilă, cu excepţia poate a barbarilor.

Dacă accidentul de erecţie se repetă sau, mai rău, se instalează permanent, consecinţele acestui fapt sunt dintre cele mai grave. Mai întâi pentru viaţa sexuală: într-o primă fază, bărbatul păstrează speranţa; dacă pleacă pe front cu aplomb i se pare că ar putea să funcţioneze din nou. Dar eşecurile se acumulează, renunţă să mai facă dragoste şi chiar evită femeia. Pentru cuplu, urmările simt funeste: pentru a-şi testa capacitatea erectilă, bărbatul comite câteva infidelităţi; pentru a-şi testa capacitatea de a fi dorită şi pentru a trăi plăceri compensatorii, femeia are şi ea câteva aventuri extraconjugale, starea de spirit este din

ce în ce mai proastă, conflictele izbucnesc din orice, apare ura, cuplul este în pericol. În sfârşit, pentru impotent consecinţele psihice sunt dramatice: pierderea stimei de sine, pierderea încrederii în sine, pierderea calităţii vieţii, stări depresive, distrugere. Unii sfârşesc prin a se sinucide.

La bărbaţii de rang superior şi la cei mai bine făcuţi, zdraveni, astenia erectilă este cel mai dificil de suportat.

Cauze psihice

Pentru ca erecţia să aibă loc în condiţii bune trebuie ca vasele şi nervii care participă să fie în stare bună de funcţionare la fiecare etaj al sistemului. Orice alterare antrenează o disfuncţie erectilă. Aşadar, acestei disfuncţii îi putem găsi cauze psihice, cauze organice şi cauze toxice. Acestea fiind spuse, nouă din zece cazuri de accidente de erecţie au cauze psihice. Totuşi, înainte de a spune „este psihologic" trebuie să existe certitudinea că nu există alterare organică, printr-un examen fizic şi o analiză de sânge.

Printre cauzele psihice, emoţiile şi în special emoţiile de frică şi anxietate simt cele mai importante. Acest lucru se explică prin interferenţele dintre centrul cerebral al emoţiilor – sistemul limbic – şi centrul cerebral al erecţiei. Şi de asemenea, prin descărcarea de adrenalină care însoţeşte aceste emoţii, descărcare care se produce în glandele suprarenale (adrenalina este hormonul stresului) şi la nivelul nervilor simpatici (adrenalina este mediatorul chimic al sistemului simpatic). Or, amintiţi-vă ce am spus atunci când am studiat erecţia: adrenalina provocă starea flască a penisului, făcând să se contracte arteriolele care aduc sângele în corpii cavernoşi. Constricţia vaselor aferente = diminuarea debitului = caverne plate. Emoţiile cele mai contrare erecţiei sunt: frica, anxietatea, angoasa, neliniştea, stresul, mânia, agresivitatea. Orice situaţie care declanşează astfel de emoţii este fatală erecţiei. Iată câteva exemple:

Starea depresivă: profunda anxietate care caracterizează depresia reduce capacitatea erectilă şi, mai

mult, diminuează dorinţa. Anafrodizia face parte din tabloul clinic al depresiei.

„Prima dată”: bărbatul care vrea să facă dragoste pentru prima oară cu o parteneră nouă, că este vorba despre un tânăr neexperimentat sau de un adult cu experienţă, este suficient de emoţionat pentru a pune în pericol erecţia. Chiar bărbaţii care în alte circumstanţe ale vieţii nu se arată a fi neliniştiţi sunt anxioşi de data aceasta. Asta pentru că există obligaţia de reuşită – să aibă erecţie, să o satisfacă pe doamnă – iată, doar voinţa nu este de niciun folos. În plus, eşecul ar avea consecinţe neplăcute: „onoarea bărbatului” şi relaţia ulterioară simt în joc.

„Partenera impresionantă”: că este pentru prima oară sau nu, întâlnirea cu o parteneră care impresionează perturbă erecţia: femeie foarte iubită, foarte frumoasă, foarte elegantă, femeie considerată superioară pentru că are diplomă sau provine dintr-un mediu bogat, femeia independentă care are siguranţă de sine, femeia dominatoare, gurmandă şi exigentă etc. Bărbatul nu este în largul său şi se teme că nu va putea fi la înălţime şi astfel va fi judecat. Frica bărbatului devine exacerbată.

Antecedente de pană erectilă: au creat o teamă de eşec care va induce o nouă ratare ce va agrava şi mai mult sentimentul de încredere în sine. Este un cerc vicios. Dacă partenera are o atitudine devalorizantă, coborârea în infern va fi şi mai rapidă.

Perioadele de fragilitate psihică: şomaj, boală, pensionare, îmbătrânire, căci atunci neîncrederea şi anxietatea pun stăpânire pe fiinţă.

Perioadele de surmenaj, căci atunci stresul produce o cantitate mare de adrenalină.

Situaţiile conjugale, familiale sau profesionale dificile în care anxietatea, incertitudinea, conflictele se înmulţesc.

Mai există o cauză a tulburării de erecţie: lipsa dorinţei. Nu există dorinţă, nu există erecţie, este logic. Această absenţă poate veni de la bărbat: diverse preocupări, oboseală, depresie, boală simt tot atâtea cauze

care taie orice dorinţă de a face dragoste. Absenţa dorinţei poate veni de la parteneră, care nu mai este atât de apetisantă sau nu mai are chef pentru aceleaşi lucruri ca şi bărbatul (preocupări etc.). Sau din motive sexuale: dispareunie (dureri la actul sexual), anorgasmie (absenţa orgasmului), afecţiuni din sfera sexuală (chisturi, tumori, infecţii etc.). În aceste situaţii şi bărbatul îşi pierde apetenţa sexuală, se demotivează şi nu mai are erecţie; asta doar dacă nu caută în afara căminului conjugal. În sfârşit, absenţa dorinţei = uzura cuplului din cauza rutinei, pentru că fac aceleaşi lucruri, nu mai au niciun fel de dorinţă.

Aceste pene de origine psihică afectează în special bărbaţii sensibili şi emoţionali, bărbaţii cultivaţi şi bărbaţii de azi. Ea nu are în vedere barbarii şi bărbaţii vechi.

Cauze organice

Unul sau mai multe organe ale funcţiei sexuale sunt bolnave. Pentru a-l depista, va trebui ca bărbatul să consulte un medic, să facă analize de sânge (dozaţi zahărul, adică glicemia, grăsimile, adică colesterolul, şi trigliceridele şi hormonul masculin, altfel zis testosteronul), explorările specializate privind penisul şi erecţia vor veni apoi.

Printre bolile care pot provoca disfuncţii erectile se numără:

Bolile arterelor, adică arterioscleroza şi arterita. Aceste boli ale arterelor sunt adeseori genetice, dar cel mai adesea ele simt cauzate de o alimentaţie greşită; (hiperlipidemie în special hipercolesteromie) sau de excesul de zahăr (hiperglicemie sau diabet) în sânge; excese care vor provoca depozite pe pereţii arterelor, îngustându-le, excese care fac sângele mai vâscos. Toate aceste lucruri nu fac bine erecţiei. Să semnalăm că disfuncţiile erectile însoţesc adesea anevrismele sau arteritele aortei abdominale şi arterita membrelor inferioare.

Hipertensiunea arterială. Este nefastă pentru erecţie, căci ea atrage o deteriorare a arterelor.

Bolile de nervi. Ele perturbă erecţia, atingând fie nervii senzitivi care transmit mesajele plecând de la receptorii periferici spre centrul măduvei spinării sau creierului, fie nervii motori, care transportă impulsul transmis de la aceşti centri spre fibrele musculare netede ale arterelor şi corpii cavernoşi ai penisului sau cu destinaţia muşchii perineului. Dacă mesajul senzorial şi impulsurile motorii sunt transmise deficiar sau nu sunt transmise, reflexul erectil nu este transmis.

Afecţiunile măduvei spinării sunt deseori la originea accidentelor erectile: leziuni cauzate de traumatisme ale coloanei vertebrale, leziuni cauzate de hernii de disc sau de scleroze în plăci. Nervii care se află în legătură cu penisul pot fi alteraţi şi ei în operaţiile efectuate asupra organelor vecine: prostată, rect, vezică.

Cauzele toxice: alcoolul, tutunul, drogurile, medicamentele

Tutunul

Contrar ideii susţinute de reclamele înşelătoare ale căror erou este un cowboy, a fuma este dăunător pentru virilitate. Într-adevăr, tutunul alterează vasele, favorizând depunerea de plăci de aterom, ceea ce le reduce diametrul şi le diminuează elasticitatea. Experimentele au demonstrat că nicotină are o acţiune directă asupra ţesuturilor erectile. Două ţigări cu procent ridicat de gudron, fumate una după alta, reduc cu o treime debitul sanguin în penis. O statistică a stabilit că într-un lot de bărbaţi suferind de impotenţă, fumătorii constituie proporţia cea mai ridicată.

Alcoolul

Pe moment, o doză de alcool are efect afrodiziac şi dezinhibator, dar în doze mai ridicate, alcoolul abrutizează şi-l adoarme pe consumator. Pe termen lung, alcoolul face să se instaleze impotenţa alterând simultan vasele, nervii, secreţia de testosteron din testicule. Fără a uita de distrugerile la nivel cerebral, hepatic şi cardiac.

Drogurile: *canabis*, *cocaină*, *heroină*

Foarte multe studii arată că, în cazul în care se

consumă aceste substanţe, există pericolul instalării impotenţei.

Medicamentele. Impotenţa iatrogenă

Efectele antierecţie ale anumitor medicamente (în special ale anumitor tranchilizante, anumite antidepresive, antihipertensive şi anticolesterol) nu sunt întotdeauna luate în considerare de medic, care consideră că tratamentul unei boli primează asupra erecţiei. Dar uneori este posibilă înlocuirea unui medicament care inhibă erecţia cu un altul care să nu aibă aceste efecte secundare.

Pentru a termina enumerarea cauzelor disfuncţiei erectile, să semnalăm o activitate care priveşte mulţi bărbaţi: ciclismul şi în general practicarea intensă a ciclismului: şaua îngustă şi rigidă reduce cu 30%-60% circulaţia în penis.

Rolul major al femeii în faţa unui accident erectil, ea poate salva sau termina un bărbat, îi poate fi cea mai bună aliată sau duşmanul cel mai înverşunat.

Dar să vedem mai întâi cum primeşte femeia acest şoc. Ceea ce credeam că este o dramă pentru noi se dovedeşte a fi şi pentru ea: „Dacă nu are erecţie înseamnă că nu mai sunt seducătoare”. Atunci când noi suntemn disperaţi că nu mai suntem suficient de bărbaţi, iat-o pe ea disperată că nu mai este suficient de femeie. Şi noi, care ne dorim să fim consolaţi şi liniştiţi. Trebuie s-o mângâiem şi s-o securizăm: „Dar draga mea, eşti mai seducătoare ca niciodată. Eşti o femeie perfectă. Şi eşti o amantă magnifică. Eu sunt cel obosit”.

Atunci faţa femeii se luminează şi hotărăşte să se ocupe de noi. „Nicio problemă, dragul meu, munceşti prea mult. Dacă în seara asta nu se poate, o să fie bine mâine seară!” Drama este că nu avem chef să aşteptăm până mâine seară pentru a vedea dacă mai suntem bărbaţi. Atitudinea şi mina noastră arată în mod evident că ceea ce este pentru ea un incident, pentru noi este o catastrofă. Cât despre discursul nostru, nu traduce altceva decât o adevărată angoasă existenţială. Ea înţelege că, dacă nu reîncercăm mai târziu, vom avea o noapte de insomnie în

cea mai neagră disperare. Este momentul să vă amintiţi de acele articole din presa feminină relativ la accidentul de erecţie: „Luaţi-l în serios, bărbatul se identifică în întregime cu penisul lui. O pană de erecţie este teribilă pentru el.

Atunci fibra maternă a amantei vibrează: „Ai spus mami buba, sosesc!” Numai că ea trebuie să se comporte invers decât o mamă care are o atitudine represivă faţă de activităţile peniene ale băiatului, ignorându-le. Ce contează, iat-o aplecată asupra penisului, încercând o reanimare cu compasiune, tandreţe şi, cine ştie, un pic de dorinţă.

Despre frecarea penisului, ea crede că ştie totul. Dar niciunul, nici celălalt nu a fost în pielea partenerului. Nici unul, nici celălalt, nu a arătat celuilalt cum se face: subtilitatea şi intensitatea mişcării, ritmul. Într-un cuvânt, femeia care crede că ştie ce face confundă penisul bărbatului cu ugerul unei vaci. Mişcările ei de tracţiune se dovedesc a fi inadecvate. Apoi este uimită că penisul nu se ridică maiestuos. Apoi oboseşte, se plictiseşte. Şi el nu îndrăzneşte să-i explice ce nu este în regulă şi cum ar trebui să procedeze. Dar dacă manevrele femeii nu l-au făcut să aibă erecţie, nici măcar nu l-au excitat. Nici prin gând nu-i trece să se oprească şi să amâne asta pentru mâine, aşa cum simte că femeia ar dori.

Are un aer atât de dezamăgit şi se află într-o astfel de aşteptare, că ea se hotărăşte să schimbe tactica. Neascultând decât de inima ei bună, se apleacă şi-şi lipeşte buzele de penis. Acestuia îi place, freamătă, trepidează şi se întinde în sfârşit spre cerul gurii fermecătoarei îmblânzitoare de şerpi. „Da, draga mea, continuă, continuă!” Este adevărat că nu este rău, dar lipseşte ceva pentru ca totul să fie perfect şi radical. Penisul îşi pierde respiraţia. Şi doamna. O doare gâtul. Ridică puţin capul şi penisul cade în nas. „Dragă, hai să ne culcăm…”

El ar vrea să-i spună cum să-şi amelioreze tehnica, dar tot nu îndrăzneşte. Ea este obosită, crede că a făcut tot

ce-a putut. El crede că el este cel vinovat, incapabil. Ea se opreşte. El este atât de excitat, că ar vrea să se masturbeze pentru a nu rămâne aşa, în suspans, pentru a se uşura. Nici asta nu îndrăzneşte. Dar în sinea lui îşi spune: „Dacă şi eu aş fi depus tot atât de puţin efort, dacă aş fi consacrat tot atât de puţin timp să-ţi mângâi clitorisul sau punctul G, n-ai fi avut niciodată orgasm”. Cam amar? Da. Şi are de ce.

Atunci hotărăşte să redacteze el însuşi minimanualul reanimatoarei perfecte a penisului.

Mai întâi femeia nu trebuie să creadă că nu mai este seducătoare, ceea ce rareori se întâmplă. Şi dacă ea crede asta, să facă o schimbare, să devină mai sexy şi să devină expertă în materie de erotism.

Dimpotrivă, trebuie ca ea să ştie că bărbatul ei se află într-o situaţie şi mai dureroasă decât crede ea. Dacă femeile pot să simuleze trişând, bărbaţii nu pot trişa, ghinionul lor este expus în faţa lumii.

Femeia trebuie să-l liniştească pe bărbat, să-i spună că există fără îndoială o soluţie la problema lui, că virilitatea nu constă în rigiditatea penisului şi că ea îl iubeşte pentru ceea ce este el, şi nu pentru erecţie.

Apoi să înceapă marile manevre. Mai întâi să mângâie şi să-l sărute pe tot corpul – cercul trei – pentru a-l destinde şi relaxa, pentru a scădea procentul de adrenalină. Un masaj al capului, al spatelui sau al picioarelor este radical când vine vorba de adrenalină (capitolul 13).

Amanta se va strădui să stimuleze cu degetele şi cu gura punctele erogene ale cercului doi, în special ale perineului, cum este faimosul punct H (capitolul 14)

Apoi va trece spre punctele cel mai intens erogene ale penisului: punctele A şi B ale penisului, pentru a ajunge la punctele cele mai copleşitoare ale glandului, frenul şi coroana (capitolul 20).

Toate acestea, femeia trebuie să le facă în joacă, spunându-i iubitului: „Ascultă, ne distrăm bine, profită de fiecare clipă de plăcere, dar nu încerca să ai erecţie, o să

vină totul de la sine”. Să o facă atât cât poate de bine, centrată pe gesturi şi pe senzaţii, atentă la reacţiile bărbatului, cu multă subtilitate. Să petreacă timpul care trebuie. Şi mai ales să nu caşte!

Când corpul iubitului este scăldat în plăcere, ea poate

„Ataca” masturbarea lui. Să o practice cu artă (capitolul 20), fără niciun automatism, cu fervoare, simţind bine ce are între degete, lăsând să alunece prepuţul pe gland modulând presiunea (mai puternică pe penis, mai uşoară asupra coroanei glandului) alternând amplitudinea mişcării de culisare (mai mult sau mai puţin jos pe penis, mai mult sau mai puţin înalt pe gland). Nu foarte repede, dar într-un ritm susţinut, în cazul în care se anunţă orgasmul. Şi în orice caz, fără întrerupere. Femeia trebuie să-şi asculte instinctul, să redevină femeia sălbatică.

După un oarecare timp de masturbare, partenera va trece la sărutul penian. Bineînţeles, dacă în timpul vreuneia dintre aceste etape penisul este suficient de rigid, amanţii vor încerca să-l introducă în vagin; în general atunci când ajunge acolo totul este bine, se bucură şi afacerea este ca încheiată. Dacă erecţia nu durează sau nu se produce, trebuie ca femeia să treacă la etapa următoare, sărutul penian sau felaţia, pe care femeia o va executa perfect, din toată inima, din tot sufletul, în orice caz fără automatism, cu lăcomie şi încântare. Totul să fie un regal (capitolul 20).

În realitate, perfecţiunea constă în asocierea mişcărilor de frecare a penisului cu degetele cu mişcările de culisare şi sugere a glandului cu gura. Această asociere este cea mai puternică metodă pentru a trezi un penis, mai ales atunci când a fost pregătit de tot ceea ce s-a desfăşurat înainte. Faceţi toate acestea fără grabă, fără a fi obsedat de erecţie.

Femeia trebuie să ştie că un penis în stare de semierecţie, aproape flasc, se poate introduce în vagin în anumite poziţii, în special în poziţia Andromaca: femeia în genunchi călare pe coapsele bărbatului, cu orificiul vaginal

care se deschide. Ea poate să ia penisul cu mâna, să-l plaseze şi să-l împingă în deschiderea vaginală, apoi să facă mici mişcări din bazin în sus în jos, pentru a schiţa mici mişcări de culisare a glandului. Este o poziţie bună pentru amândoi, pentru femeie a cărei intrare în vagin este extrem de sensibilă şi pentru punctul G care e la aproximativ 4 cm. Şi pentru bărbat al cărui gland este mângâiat blând de mucoasa vaginală. Foarte adesea penisul, încântat să regăsească lucul în care se simte cel mai bine din lume şi care este făcut pentru el, se ridică de fericire. Câteva mişcări de du-te-vino vor realiza reanimarea ei. Şi lucrurile se relansează. În interior, cele două sexe nu încetează să se congratuleze. Fa exterior, zâmbetele care înfloresc pe feţele celor doi valorează mai mult decât orice frază. Bineînţeles, atitudinea femeii îi va aduce gratitudinea infinită a bărbatului, dintre care o cină cu lumânări şi şampanie nu va fi decât un episod. Cât despre femeie, ea va fi stăpânită de mândria inegalabilă de a fi salvat un bărbat.

Dacă miracolul Andromaca nu s-a produs, este sarcina femeii – căreia îi reamintesc că un penis pe jumătate în erecţie poate totuşi merge până la ejaculare să continue prin masaj penian, combinat cu sărutul penian. Redând prin aceasta buna-dispoziţie a bărbatului.

În sfârşit, când nimic din toate acestea nu funcţionează, femeia avertizată poate scoate din mânecă două atuuri: unul este erotismul anal, un deget în anus poate oferi plăceri echivalente, chiar orgasm. Şi poate chiar declanşa erecţia. Doi, masajul prostatei: arma secretă de distrugere masivă a melancoliei masculine poate provoca plăceri nostime şi chiar orgasme (capitolul 23). Este de la sine înţeles că, în timp ce femeia se ocupă de el, bărbatul se preocupă şi el de femeie, promiţându-i o mie de mângâieri după. Şi în cazul în care erecţia nu va încorona admirabilul ei efort, bărbatul va fi atent să-i producă unul sau mai multe orgasme prin alte mijloace: prin stimularea clitorisului sau prin masarea punctului G, de exemplu. Îi poate propune să se autostimuleze şi să se

autopropulseze pe culmile plăcerii. Ceea ce de altfel ar putea să trezească ardoarea penisului. Femeia care se excită este foarte excitantă pentru mascul.

Sfârşitul asasinelor?

Din fericire nu mai există aceste femei asasine, mai mult proaste decât rele, ale căror cuvinte dispreţuitoare şi înjositoare umilesc şi castrează bărbatul aflat în dificultate. Dar bărbaţii şi-ar putea spune că nu pierd absolut nimic pierzându-le. Dimpotrivă, au apărut „amazoanele", aceste femei care nu au ieşit din (justa) lor revoltă şi care abordează bărbatul cu rezervă, chiar cu resentiment şi fermă hotărâre de a nu le fi nici mamă, nici gheişe. Nu trebuie să contaţi pe empatia lor, nici pe talentele lor erotice pentru a dresa un falus în erecţie căruia ele nu i-au iertat patru mii de ani de dominaţie.

Tratamentele pentru impotenţă înainte de orice, bărbatul trebuie să dedramatizeze situaţia – cu atât mai mult cu cât dramatizând amplifică tulburarea – şi poate face acest lucru pentru două motive: femeile, şi cu atât mai mult femeile „moderne", acordă o mai mare importanţă iubirii decât penetrării. Atunci să încerce să se arate mai tandru şi mai mângâietor ca niciodată, în loc să fie deprimat şi dezagreabil.

În toate aceste cazuri există soluţii. Să nu ezite în a consulta un sexolog, cu cât o va face mai repede, cu atât se va vindeca mai repede: este o iluzie să creadă că va trece de la sine. Cât despre a se resemna să nu mai cunoască niciodată bucuriile erotismului, este o greşeală, căci aceste bucurii ne întreţin vitalitatea psihică şi fizică.

Trebuie să distingem între tratamentele etiologice, care tratează cauzele, şi tratamentele simptomatice, care tratează simptomele.

Tratamentele etiologice

Tratamentele cauzelor psihice –, nouă din zece accidente de erecţie au o origine psihologică, psihoterapia situându-se în fruntea tratamentelor. Acum există peste o sută de tipuri de psihoterapii, fiecare se va lăsa consiliat de sexologul său. Psihoterapiile analitice (freudiene şi

jungiene) simt rezervate unor cazuri mai grave: nevroze fobice sau obsesionale, efectele agresiunilor sexuale sau ale incestului, stări depresive.

Tratamentul cauzelor organice, adică bolile care ating sistemul nervos sau arterele. Fiecare afecţiune cu terapia specifică.

Tratamentul cauzelor toxice: se va începe prin suprimarea drogului (alcool, drog, medicamente) şi se va continua prin tratarea sistemului nervos şi a arterelor afectate.

Tratamentele simptomatice

Aceste tratamente acţionează asupra simptomului, adică asupra absenţei erecţiei şi mai precis asupra nondilatării arteriolelor şi a corpilor cavernoşi. Chiar atunci când disfuncţia erectilă are o cauză specifică – psihică, de exemplu – trebuie să se prescrie un tratament simptomatic, în afara tratamentului etiologic, pentru a repune în mişcare mecanismul. Faptul că îşi simte penisul ridicându-se, că viaţa se reîntoarce în această zonă a corpului, va da speranţe pacientului, care va regăsi gustul iubirii carnale.

Inhibitorii fosfodiesterazei

Se prezintă sub formă de comprimate şi se numesc Viagra, Cialis sau Fevitra. Inventarea Viagrei este o descoperire majoră, comparabilă în planul vieţii sexuale cu descoperirea pilulei contraceptive de către dr. Gregory Pincus în 1951. Amândouă pun capăt limitării posibilităţii de satisfacţie sexuală şi permite fiecăruia să îşi înflorească sexualitatea. Desigur, remediile de acest tip nu salvează vieţi aşa cum o fac antibioticele sau cortizonul – deşi ele împiedică moartea unor bărbaţi care altă dată erau tentaţi să se sinucidă din aceste cauze –, dar redau într-un anume fel viaţa milioanelor de bărbaţi şi partenerelor lor. Sexualitatea este un reflex al vieţii şi face fiinţele umane vii. Restituirea sexului bărbatului, suprimarea fricii de eşec, ştergerea limitărilor de vârstă, iată ceea ce înnobilează aceste substanţe antiaccident erectil.

Modul de acţiune al inhibitorilor fosfodiesterazei

Aşa cum o indică şi numele lor, ei inhibă o enzimă, fosfodiesteraza de tip 5 (PDE5) al cărei rol este de a distruge monoxidul de azot sau oxidul nitric (NO) produs de celulele endoteliale ale corpilor cavernoşi. Dintr-odată acest NO se acumulează – şi aceasta constituie miracolul – or, el este un puternic vasodilatator: corpii cavernoşi se umplu de sânge. Efectul este turgescenţa şi erecţia.

Totuşi, pentru ca această congestionare să se producă, trebuie ca bărbatul să dorească acest lucru. Aceste molecule nu provoacă erecţie din nimic şi nu creează dorinţa. Ele nu declanşează erecţia decât dacă excitaţia dă naştere dorinţei. Aşadar, este necesar, odată ce molecula a fost absorbită, ca subiectul să fie stimulat sau să se stimuleze.

Comprimatele se folosesc fie punctual, pentru a acţiona asupra unui accident şi a relansa maşinăria, fie pe termen lung, pentru a trata o disfuncţie deja instalată, de orice cauză ar fi ea – psihică, organică sau medicamentoasă. Este de dorit a alterna cele trei tipuri de molecule (Viagra & comp.). În cazul afecţiunilor severe ale arterelor sau nervilor, injecţiile intracavernoase sunt de preferat.

Contraindicată

Inhibitorii de PDE5 au ca efect o vasodilaţie nu numai la nivelul penisului, ci şi la nivelul tuturor vaselor din corp. Aceasta se află la baza contraindicaţiilor. Folosirea inhibitorilor nu este indicată în următoarele situaţii:

Pacientul ia deja medicamente vasodilatatoare, în această situaţie existând riscul de dezamorsare a pompei cardiace şi de scădere a tensiunii. Printre aceste medicamente se numără derivaţii nitraţi prescrişi în afecţiunile coronariene (angină pectorală, infarct).

Pacientul are afecţiuni vasculare sau cardiace, deoarece probabil din acest motiv ia medicamente vasodilatatoare.

Tabel comparativ

	Numele

	medicamentului		
	Viagra	Cialis	Levitra
Laborator	Pfizer	Lilly Icos	Bayer GSK
Numele chimic	Sildenafil	Tadalafil	Vardefil
Formă	Comprimate	Comprimate	Comprimate
Durata până la acţiune	35 minute	15 minute	20 de minute
Durata acţiunii	6 – 10 ore	24 – 36 de ore, chiar 48	6 – 12 ore
secundare	Dureri de cap benigne înroşirea şi înfierbântarea Arsuri şi dureri de stomac	Dureri de spate benigne Dureri musculare benigne	Idem Viagra

Pacientul prezintă o insuficienţă cardiacă gravă, deoarece, regăsindu-şi erecţia, riscă să facă excese sexuale.

Efecte speciale

Rolul sentimentului de teamă este aşa de mare în accidentul erectil, că uneori este suficient să aveţi o cutie de Viagra sau un alt IDPE5 pe noptieră sau în portofel pentru a merge fără teamă la întâlnirea amoroasă şi pentru a evita fiascoul fără să mai fie nevoie să înghiţiţi comprimatul.

Apomorfină

Se prezintă sub formă de comprimate. Numele de specialitate este Uprima sau Ixense (laboratoarele Takeda şi Abbot). Acţionează asupra creierului la nivelul hipotalamusului, de unde se declanşează erecţia. Dacă avem de-a face cu un subiect foarte anxios sau care nu are niciun fel de dorinţă, trebuie să se asocieze şi o psihoterapie.

Această substanţă acţionează în 20 de minute, durata fiind de 2 sau 3 ore. Efectele secundare nedorite, din fericire foarte rare şi uşoare, simt dureri de cap, ameţeală, greaţă şi hipotensiune.

Injecţiile intracavernoase

Este vorba de injectarea în ţesutul erectil – în corpii cavernoşi – a unei substanţe vasodilatatoare, fie papaverină, fie prostaglandina. Imediat vanele arteriolelor se deschid şi corpii cavernoşi sunt inundaţi cu sânge. Prima injecţie este făcută de sexolog cu titlu demonstrativ apoi pacientul se autoinjectează, cu atât mai simplu, cu cât există produse în stilouri autoinjectabile, care fac ca înţepătura să nu fie dureroasă. Aceste produse se numesc Edex, Caverject, Icavex.

Erecţia apare într-un răstimp de 15 minute, iar doza este calculată pentru o durată care nu depăşeşte 4 ore. La primele administrări de papaverină s-au observat rare cazuri de priapism, adică excitaţie dureroasă persistând mai multe ore.

Injecţia intracavernoasă este eficientă în toate cazurile de impotenţă (vasculară, nervoasă). Este extrem de indicată în cazurile grave: diabet, accident vascular, cerebral, paraplegie cauzată de traumatismul măduvei.

Injecţiile pot fi prescrise în mod tranzitoriu în afecţiuni curabile, pentru a relansa maşinăria şi a reda încrederea bărbatului. Dar pot fi folosite şi pe o perioadă mai lungă, chiar ani, fără niciun inconvenient, când cauza disfuncţiei este cronică.

Testosteronul

Prescrierea hormonului masculin nu va declanşa direct erecţia, dar va creşte la modul global „virilitatea": va creşte forţa şi dinamismul, va amplifica dorinţa şi va face să revină erecţiile triumfale de dimineaţă, preludiu la întoarcerea primăverii sexuale.

Totuşi folosirea hormonului masculin nu este legitimă decât atunci când analizele au arătat că testosterolul liber este scăzut.

În prealabil trebuie să se verifice dacă prostata este în stare bună de funcţionare, adică nu prezintă adenom sau cancer, căci administrarea hormonului masculin ar putea să accelereze evoluţia patologiilor. Vor trebui făcute un tuşeu rectal şi o analiză PSA.

Pompa cu vid sau vacuum

Penisul este introdus într-un tub în care se creează o presiune negativă, ceea ce produce un efect de aflux de sânge în penis, sânge care este reţinut printr-un inel plasat la rădăcina penianã. Erecţia durează 30 de minute. Aparatul se vinde în farmacii pe bază de reţetă.

Chirurgia

Operaţiile propuse constau în intervenţia asupra vaselor sau în implantul unor proteze. Acestea simt recomandate în cazuri excepţionale, acolo unde alte terapii nu au fost eficiente.

Afrodiziace: ginseng, ghimbir, yohimbine etc.

Au reputaţia tradiţională de a stimula erecţia. Nu costă nimic să încercaţi.

Filmele pornografice

Dacă astenia sexuală este de origine psihică, aceste imagini excitante pot, pe moment, să provoace o erecţie, în alte cazuri, nu pot face nimic.

Ejacularea precoce

A saliva la vederea unui fel bun de mâncare, a simţi papilele gustative excitate şi a vedea cum vă trece mâncarea pe sub nas de zece ori, de o sută de ori, adio fericire! Aceasta este totuşi soarta nefericitului atins de ejaculare precoce şi a partenerei sale.

În sine ejacularea rapidă nu este o boală, înseamnă urmarea destinului biologic. Amintiţi-vă de strămoşii noştri maimuţele. În orice caz, ceea ce vrea natura este ca bărbatul să-şi depună sămânţa în corpul femeii. Cu cât mai repede, cu atât mai bine. Ce contează plăcerea unuia sau altuia? Plăcerea masculului va incita la însămânţam, în timp ce plăcerea femeii nu are nicio utilitate în reproducere. Dar omul este uman tocmai prin faptul că a depăşit fiziologia de bază: vrea să îmbine plăcutul (era să spun inutilul) cu utilul. A mânca pentru a trăi nu-i este de ajuns, a inventat gastronomia, actul sexual cu scopul de a reproduce specia nu i-a fost de ajuns, a inventat erotismul.

Or, erotismul sau arta de a amplifica plăcerile sexuale pretinde prelungirea voluptăţilor sexuale. Pentru bărbat cu cât actul este mai lung, cu atât este mai plăcut, cu atât orgasmul este mai puternic. Pentru femeie, lungimea actului este condiţia *sine qua non* a plăcerii şi a extazului. Faţă de bărbat, care poate juisa în câteva minute, femeia are nevoie de un contact mai lung între mucoasa vaginală şi penis. Ejacularea prematură, într-un răstimp scurt, nu-i permite să-şi dezvolte sexualitatea.

Definiţie

Ejaculare precoce, dar precoce în raport cu ce? în raport cu plăcerea bărbatului? Desigur, rapiditatea actului nu-i permite să simtă voluptatea optimă, dar el are maximum, deci nu el este referinţa. În raport cu plăcerea femeii? Desigur, scurtimea actului nu o autorizează să aştepte suma tuturor plăcerilor, adică orgasmul. Dar a califica drept „precoce” ejacularea care se întâmplă înainte de orgasmul femeii ar fi imprecis, dat fiind că pentru a se lansa, ei îi trebuie 15M5 de minute. Deci nici ea nu este referinţa. Atunci sexologii, în mod arbitrar, au

convenit a denumi „precoce” orice ejaculare care se întâmplă în mai puţin de 5 minute după penetrare.

Ejacularea precoce este disfuncţia cea mai răspândită la bărbat, 25% dintre bărbaţi ejaculează înaintea celor 5 minute de referinţă.

Mai sunt şi cei care ejaculează înainte de penetrare, „ante portam”. Le-a fost de ajuns, după ce au văzut-o dezbrăcându-se, ca femeia să se atingă de ei pentru ca sperma să ţâşnească. Este cazul unui procent de 1% dintre bărbaţi. Şi mai simt cei care ejaculează în vagin după 30 de secunde, 1 minut, 4 minute de penetrare.

Consecinţele

Sunt de temut. Bărbatul ratează lunga, delicioasa, fericita unire cu femeia. Femeia vede prăjitura trecându-i pe sub nas, este şi mai frustrată decât bărbatul, el avându-şi totuşi orgasmul. Cu timpul, şi unul, şi altul, mai ales femeia, îşi vor pierde dorinţa de a face dragoste. El se va simţi umilit. Ea va cultiva resentimente pentru partenerul care o dezamăgeşte. Ştiu foarte bine amândoi că un amant bun trebuie să fie capabil să-şi reţină reflexul ejaculator pentru a face ca erecţia să dureze.

Cauzele

Ejacularea precoce se poate întâmpla când bărbatul face dragoste pentru prima dată cu femeia dorită sau iubită. Băiatul sau tânărul bărbat este foarte emoţionat, foarte excitat şi lipsit de experienţă. Este stăpânit de emoţie, de dorinţă şi de excitaţie. În plus, obişnuieşte să o facă repede: când se masturbează o face cu mişcări rapide, căci este grăbit să se bucure de orgasm şi se teme ca părinţii să nu-l prindă. Când face dragoste nu are un spaţiu al lui, de obicei o face într-o maşină, la cinema sau repede pentru a nu fi surprins. Şi dacă frecventează o prostituată, ea îl va executa m şi mai puţin timp, astfel încât nici nu va trebui să se mai dezbrace.

Apoi, în decursul vieţii, bărbatul va cunoaşte alte „prima oară”, de fiecare dată când va fi cu o altă femeie va apărea aceeaşi teamă: trebuie să fie la înălţime, să aibă erecţie, să dureze mult, să o mângâie cum trebuie, să o

satisfacă. În orice caz, trebuie să fie bun chiar mai bun decât rivalii săi.

Bărbatul poate fi de asemenea impresionat de natura femeii, dacă este foarte frumoasă, prea sexy, superioară, ostilă sau dominatoare îl face să-ţi piardă controlul reflexului ejaculator.

Se vede prea bine, anxietatea trădează bărbatul. Pe ea va trebui să o liniştească.

O altă cauză de ejaculare precoce: a nu face prea des dragoste. Totul se petrece ca şi cum dorinţa ar fi întinsă la extrem şi canalul seminal umplut până dă pe de lături. Ziua în care acest bărbat face dragoste, dorinţa izbucneşte şi sperma ţâşneşte cu presiune.

Tratamentul ejaculării precoce

Este bine să se cunoască mici şiretlicuri care pot întârzia ejacularea.

Masturbarea înainte de penetrare: după ejaculare, bărbatul intră în faza refractară în care o altă ejaculare vine mai greu. Această masturbare, bărbatul o poate face singur sau cu ajutorul partenerei.

Să maseze glandul cu o cremă anestezică (pe bază de benzocainã) sau să pună un prezervativ tratat cu un astfel de produs. Glandul pe jumătate adormit şi nemaipercepând foarte bine senzaţiile voluptuoase nu se va mai precipita cu capul plecat în reflexul ejaculator.

Dar mai ales anxietatea bărbatului trebuie diminuată, căci ea contribuie mult la pierderea controlului asupra reflexului ejaculator. Există o modalitate simplă de control, este vorba despre respiraţia în patru timpi: inspiraţi profund pe nas umflând abdomenul, împingeţi aerul în partea inferioară a abdomenului, expiraţi pe gură, faceţi o pauză. Mai multe mişcări de respiraţie de acest tip aduc un început de liniştire. Apoi se poate recurge la diferite tehnici de relaxare, dintre care sofrologia este cea mai importantă. Dacă anxietatea atinge grade mai ridicate, nu ezitaţi să începeţi o psihoterapie în speranţa de a ajunge la rădăcinile răului sau de a-l ţine la distanţă. Unii medici prescriu antidepresive, acestea nu vizează atât destinderea

subiectului, cât reducerea libidoului şi a puterii erectile, ceea ce eu găsesc excesiv şi dăunător.

Există exerciţii special destinate controlului ejaculării.

Exerciţiile Kegel consistă în întărirea musculaturii pubo-coccigiene despre care ştim că se intersectează cu uretra la ieşirea din prostată.

Exerciţiile „stop-and-go”. Scopul este învăţarea analizării senzaţiilor, aprecierea gradului de excitaţie şi reperarea punctului de non-retur. Înainte de orgasm, sfincterul extern, striat, al uretrei este închis, senzaţia resimţită este minunată (preorgasm), dar situaţia este controlabilă doar cu condiţia de a înceta mişcările (schema 1 anexă). Când se produce ejacularea, sfincterul se deschide, senzaţia este orgasmică, iar situaţia nu mai este controlabilă, indiferent ce s-ar face.

Există două variante de stop-and-go.

*Stop-a*nd-*go cu masturbare*

Exerciţiul constă în întreruperi efectuate de subiect.

Derularea este următoarea: masturbare, atingerea punctului de iminenţă, oprire înainte de orgasm; se lasă să treacă câteva secunde, se reia masturbarea până la următorul punct de iminenţă. Se repetă acest ciclu de câteva ori. Dacă se depăşeşte acest punct şi se produce ejacularea, se va putea realiza totuşi cum se întâmplă şi cum să nu mergi mai departe data viitoare.

Există o variantă: masturbarea bărbatului de către femeie. împreună convin că bărbatul va semnala apropierea de punctul de iminenţă printr-un semn. De exemplu, strângerea mâinii sau coapsei femeii – atunci femeia va înceta dintr-odată mişcările.

*Stop-a*nd-*go cu penetrare*

Amanţii se aşază în poziţia Andromaca, femeia călare pe bazinul bărbatului culcat. Femeia îşi introduce penisul în vagin. Într-o primă fază, rămân aşa fără să se mişte nici unul, nici altul, privindu-se fix în ochi, cu calm. Apoi ea scoate penisul şi continuă să stea de vorbă. Apoi, reintroduce penisul, tot fără să se mişte. Această secvenţă

statică cuprinde trei-patru figuri de genul celor pe care le-am descris. Apoi femeia începe să facă câteva mişcări de du-te-vino din bazin, dar îndată ce bărbatul va simţi senzaţiile din ce în ce mai intense în penis – semnul iminenţei – le va semnala femeii printr-un gest convenit. Atunci aceasta scoate penisul din vagin. Secvenţa dinamică va cuprinde trei-patru figuri. Pot alterna secvenţele statice şi secvenţele dinamice atât timp cât le va face plăcere. Acest exerciţiu are două variante.

Prima variantă: „cu squeezing”.

Exerciţiul este acelaşi, completat cu un „squeezing” sau compresie: după scoaterea penisului, glandul este presat de femeie între arătător şi degetul mare (plasate de o parte şi de alta a glandului) până sub coroană, până ce dorinţa de ejaculare trece. Presiunea trebuie să fie destul de puternică pentru a ciupi uretra. După câteva clipe de odihnă, femeia reintroduce penisul în vagin şi tot aşa.

A doua variantă: cu tracţiunea testiculelor

Acelaşi exerciţiu este completat cu tracţiunea testiculelor. Când plăcerea bărbatului pare aproape de punctul culminant, ansamblul testicule-scrot urcă spre perineu, aşa cum am văzut (prin contracţia reflexă a muşchilor). Dacă în acel moment bărbatul sau partenera lui împiedică testiculele să urce cu mâna, ejacularea nu se mai produce.

Exerciţiile trebuie practicate timp de 5 – 6 săptămâni. După exerciţii, femeia şi bărbatul se pot simţi excitaţi şi în acelaşi timp frustraţi. Este foarte important atunci ca bărbatul să-i ofere femeii satisfacţii, tandreţe, săruturi, mângâieri de orice fel, inclusiv cele din primul cerc: clitoris, punctul G, până la orgasm.

Fără îndoială, în cazul impotenţei sau ejaculării precoce, exerciţiile şi mângâierile care trebuie făcute îl pot speria pe bărbat şi pe femeie. În realitate, ceea ce trebuie făcut este să nu se complice lucrurile şi să se facă totul într-un mod ludic.

Şi apoi armonia şi fericirea se instalează în cuplu. Pericolul de a nu face nimic nu constă doar în persistarea

insatisfacţiilor care condamnă partenerii la o viaţă grea, ci şi în certitudinea că acestea se vor transforma în evenimente dureroase, conflicte repetate, depresie, infidelităţi de compensaţie a căror evoluţie nu poate fi prevăzută şi, la extremă, despărţirea. Tot atâtea nefericiri pe care puţin curaj şi iubire le-ar putea evita.

30

Dorinţă, când ne părăseşti

În prealabil trebuie să cădem de acord asupra conceptelor: pulsiunea sexuală este dorinţa primară, instinctivă de a face dragoste fără obiect precis. Libidoul, în prima topică a lui Freud, era starea de energie a instinctului sexual, în a doua, era sensul mai larg de energie vitală, instinct de viaţă, în care instinctul sexual era unul dintre curenţi. Cât despre dorinţă, ea este instinctul sexual umanizat, este dorinţa de a face dragoste cu o anumită persoană.

Dacă se întâmplă să auzim femei plângându-se că bărbatul lor nu se gândeşte decât la asta, auzim din ce în ce mai multe partenere plângându-se că soţul lor e din ce în ce mai adormit.

O statistică arată că în primul an de viaţă comună, partenerii fac dragoste de 3 ori pe săptămână, îl al doilea an, de două ori. După zece ani, o dată pe săptămână. După 30 de ani, o dată pe lună. Astfel, la începutul relaţiei bărbaţii sunt înfierbântaţi, apoi odată căsătoriţi, se încălţă în papucii de amant vechi. Se pare că femeile sunt mai puţin leneşe, dar sunt obligate să se adapteze ritmului partenerului lor.

Dar de ce într-o zi dorinţa adoarme? Ce ar trebui făcut ca ea să nu se stingă, să fie ţinută trează? Fără îndoială, e nevoie de acţiune, căci fără dorinţă relaţia îşi pierde suflul, sarea şi piperul. Tandreţea este frumoasă, dar îi lipsesc palpitaţiile şi suflul vieţii.

Marile legi ale dorinţei

Dorinţa apare din absenţă

Balzac a scris-o într-un mod concis: „A vrea ne erodează, a putea ne distruge”. Pe femeia noastră (şi

vorbesc aici în numele tuturor bărbaţilor), atunci când încă nu locuiam împreună şi eram logodiţi, aveam întotdeauna chef să o strângem în braţe, să o mângâiem şi, supremă fericire la care am visat atât de mult, să facem dragoste cu ea. Ne gândeam des la asta toată ziua, doream să ne terminăm treaba şi să o întâlnim. Tot aşa simţea şi ea; în prima perioadă a vieţii comune, împărtăşeam aceeaşi fervoare. Gândul că odată cu venirea serii ne regăseam şi ne puteam dezmierda în pat ne umplea de energie toată ziua.

Încetul cu încetul entuziasmul începe să scadă. Este tot fericire, dar nu mai este dublată de nebunie. Înaintăm încă puţin în timp şi au sosit serile în care am simţit oboseala şi nevoia de a dormi care era mai puternică decât dorinţa de a face dragoste. A avea la dispoziţie această femeie, totdeauna la îndemână, zi şi noapte, a-ţi putea oferi bucuriile iubirii atunci când ai chef, a face din plăcere o obişnuinţă pare că înlătură magia dintre relaţiile sexuale. Dorinţa s-a estompat şi relaţiile sexuale s-au rărit.

Dar într-o zi femeia pleacă la Montreal pentru un congres. Cât de lung ţi s-a părut timpul, casa e atât de mare şi patul ţi se pare gol. Şi dorinţa ta care creştea te enervează apoi te obsedează. Cum am putut să stau alături de această femeie atâtea seri fără a face dragoste cu ea? De-ar veni cât mai repede! Şi s-a întors. Ai aşteptat-o la aeroport, ai strâns-o în braţe, ai îmbrăţişat-o sălbatic. În maşină, mâinile nerăbdătoare au pipăit carnea fremătând, comoară de nepreţuit pe care o pierduseşi. De-abia ajunşi acasă, ai răsturnat-o în pat unde, dezbrăcată doar pe jumătate, aţi făcut dragoste fără a aştepta prea mult.

Tocmai ai experimentat această lege a psihologiei. Nu dorim nimic mai mult pe lume decât ceea ce nu avem, iar cea ce avem deja ne oboseşte. Dacă fiinţa pe care o dorim este aproape şi accesul la ea este posibil şi autorizat, dorinţa nu este atât de puternică, pentru că lipsa resimţită nu există. În schimb, dacă obiectul dorinţei este îndepărtat sau accesul la el este imposibil, interzis, lipsa lui este profundă şi vie, şi dorinţa este vie. Dar dacă

persoană se apropie sau devine accesibilă, dorinţa se reduce. Absenţa este constitutivă dorinţei. Cine are urechi de auzit să audă!

După cum se vede, într-un cuplu este bine să se cultive absenţa obiectului iubit. Acest lucru se va face în mod natural, dacă se acceptă ieşirea din fuziune şi se acordă autonomie fiecăruia dintre parteneri. În viaţa comună trebuie să se facă diferenţa între ceea ce fac cei doi împreună (sexualitate, copii, casă, anumite ieşiri, unele vacanţe, proiecte) şi viaţa personală: avem dreptul de a ne continua căutările şi activităţile noastre spirituale, artistice, şcolare, sociale, sportive. De altfel, este benefic pentru celălalt, căci bogăţia acumulată în exterior va hrăni şi îmbogăţi relaţia şi conversaţia. Autonomiei îi trebuie adăugată şi o parte de mister: să evităm să fim total transparenţi „pe dinafară”, să fim previzibili, să devenim formali şi banali. Pentru aceasta, nu spuneţi tot: ceea ce faceţi, unde urmează să mergeţi, să-i explicaţi tot şi să justificaţi tot.

Autonomie şi mister, iată două secrete ale cuplului fericit care nu se plictiseşte niciodată, care nu se uzează niciodată. Or, aceste atitudini creează lipsă: a nu face totul împreună, a nu-şi spune totul creează absenţe, aşteptări, întrebări, curiozitate, interes. Şi când se despart pentru o zi, un weekend, o săptămână, ce fericire la întoarcere.

Lipsa poate fi provocată şi renunţând la a dormi împreună pentru merge într-o cameră separată în anumite nopţi. Căci autonomia presupune să avem nu numai un timp al nostru personal, ci şi un spaţiu personal, o cameră pentru odihnă. Patul cu două locuri implică coexistenţă, unde avem tot timpul partenerul la îndemână, unde lipsa nu excită. Mergând în locul nostru personal, a face ceea ce avem chef, dormind acolo, creăm o lipsă. Ce bucurie atunci când, împinşi de dorinţă, de tandreţe, ne strecurăm în patul comun şi redescoperim pielea ca şi nouă a amantului.

Dorinţa devine mai puternică prin rivalitate

Această lege este în realitate o aplicaţie a primei: dacă există o situaţie în care lipsa să devină ameninţătoare

este aceea în care apare un rival şi încearcă să ne cucerească iubita. Atunci dorinţa noastră devine şi mai puternică. Am cunoscut cu toţii cupluri care trăiau într-o agitaţie sentimentală şi sexuală când dintr-odată infidelitatea unuia l-a transformat pe celălalt. Dacă femeia este cea infidelă, îl putem vedea pe soţul ei îndrăgostit nebuneşte de ea şi, în timp ce nu o mai priveşte cu ochii dorinţei, acum pofteşte la ea cu lăcomie. Am putea să spunem acelaşi lucru şi despre femeie, dacă bărbatul este cel care a fost infidel. De unde această lege de psihologie sentimentală: „Nu ne dorim niciodată suficient obiectul dorinţei decât dacă nu ne încearcă teama de a-l vedea în posesia altuia”. Lege care-şi are corolarul logic că, de îndată ce ţi-ai eliminat rivalul şi posezi din nou obiectul, dorinţa se retrage, în timp ce valoarea obiectului se prăbuşeşte. Pe scurt, certitudinea de a poseda ucide dorinţa, incertitudinea o întreţine.

Lecţia este simplă şi imperativă: să lăsăm întotdeauna o urmă de incertitudine în sufletul partenerului. Dacă suntem bărbaţi, să ne păstrăm prietenele femei, să ne întâlnim cu ele pentru a sta de vorbă, să mergem într-un restaurant liniştit, să nu dăm înapoi din a lega o conversaţie cu o femeie la un congres, pe o plajă, să invităm o femeie necunoscută la dans la o petrecere. Să fim fermecători, seducători. Nu este vorba deloc de a juca pe seducătorul sau pe cuceritorul de femei, ci de a ne păstra libertatea de a întreţine şi a avea relaţii interpersonale. Dacă suntem femeie, este bine să facem acelaşi lucru.

Dorinţa se hrăneşte în plăcere

Iată că vă pică în braţe un fruct necunoscut, vă întrebaţi ce gust are şi vă hotărâţi să-l gustaţi. Ce mai deliciu! Data viitoare când întâlniţi acest fruct, veţi avea imediat chef să muşcaţi din el, căci amintirea pe care o păstraţi despre el vă îndeamnă să faceţi acest lucru. Astfel, dorinţa se naşte din perspectiva plăcerii. Invers, dacă acest fruct ar fi fost lipsit de gust, nu aţi fi avut chef să muşcaţi din nou.

Nu există plăcere, nu există dorinţă. Legea este: „Dorinţa se hrăneşte din plăcere”.

Astfel, dacă relaţiile sexuale cu partenerul sunt nesatisfăcătoare, dacă ele vă procură plăceri voluptuoase la care visaţi şi dacă această situaţie se prelungeşte luni şi ani este sigur că dorinţa pentru perechea voastră se va stinge, într-adevăr, unei femei care nu are decât un interes jalnic pentru sex, îi lipsesc fervoarea, abilitatea şi imaginaţia, va sfârşi prin a-şi vedea murind dorinţa pentru bărbatul ei. Probabil că el „va căuta în altă parte” pentru a-şi compensa frustrările sau poate că pur şi simplu va părăsi această femeie. Acelaşi lucru se va întâmpla şi cu o femeie.

Lecţia este că trebuie să-ţi faci partenerul să trăiască o plăcere intensă. Dacă instinctul nostru funcţionează şi ne face să inventăm şi să dăruim plăceri şi mângâieri neaşteptate, ar fi fals să credem că noi nu avem nimic de învăţat. Erotismul se învaţă şi el, dovadă stau toate marile civilizaţii care au avut tratate de arta iubirii, în special civilizaţiile orientale: taoismul, tantrismul, hinduismul. Lemeia nu poate şti tot ceea ce-i face plăcere bărbatului, nici el nu poate ghici tot ce-i face plăcere femeii.

Dar este de ajuns să afli care sunt gesturile potrivite, mângâierile pertinente, poziţiile bune, mişcările potrivite, în sfârşit, tehnica pentru a le aplica conştiincios, cu dragoste, cu fervoare, cu perfecţiune. Fără a căsca. Trebuie să fii în permanenţă atent la celălalt, la nevoile lui, la aşteptările lui, la reacţii, la cuvinte şi şoapte sau la insatisfacţii. Expresiile tale de mulţumire îţi călăuzesc şi încurajează partenerul. Ştii foarte bine că există tot atâta fericire în a mângâia, cât în a fi mângâiat, mai ales atunci când percepi starea de bine a celuilalt.

Rutina ucide dorinţa

De ani de zile, doamna şi domnul Y fac dragoste în fiecare sâmbătă seară, după programul de varietăţi de la televizor. O fac cu capul spre capul patului, în poziţia misionarului, fără a-şi spune vreun cuvânt, după acelaşi scenariu, de aceeaşi lungime. Domnul a mai încercat şi

alte poziţii, dar în faţa lipsei de entuziasm a doamnei nu a insistat, a mai încercat şi alte mângâieri, dar reacţia doamnei nefiind delirantă, nu a perseverat. Doamna, la rândul ei, i-a sugerat domnului să meargă mai încet, să prelungească actul, dar se ştie nu există surd mai mare decât cel care nu vrea să audă, de aceea a renunţat. Ea a încercat chiar, într-o seară, revenind de la petrecerea de comuniune a unei fine, un pic ameţită, să-i ducă mâna la clitoris. Poate pentru că, aruncându-se amândoi pe canapea la întoarcere, el nu găsise acest loc prea „catolic”, cert este că nu a dat curs invitaţiei. În sfârşit, au continuat rutina de sâmbătă seara. În acest fel dorinţa li s-a înnămolit. Au sărit o sâmbătă, apoi două, pentru a ajunge să facă dragoste o dată pe lună. În acest stadiu, dorinţa lor nu a întârziat să intre în comă profundă.

Dacă nu doriţi să asistaţi la înmormântarea libidoului, variaţi cât se poate activităţile erotice, faceţi dragoste cu imaginaţie, inventaţi mângâieri noi, noi săruturi, noi poziţii. Variaţi de asemenea zilele, orele: dimineaţa este bine, în timpul siestei super, la întoarcerea de la lucru sublim, în mijlocul nopţii magic. Schimbaţi mai ales locurile: faceţi dragoste la lumina şemineului, pe masa din sufragerie, în pod, pe peluza din grădină, sub lumina stelelor, în poiană în arşiţa soarelui, în pădure sfidând animalele sălbatice, pe furtună, aproape de torente. Forţele naturii vor vor amplifica pulsiunea de viaţă, vă veţi uni cu o fervoare nouă.

Dorinţei nu-i place banalitatea

Erau atât de uimiţi unul de altul, erau atraşi nebuneşte unul de altul. Din păcate, puţin câte puţin minunea s-a stins şi furia s-a risipit.

Trăiau foarte banal, fără niciun fel de strălucire, lipsiţi de scânteia dorinţei. Ea stătea până la ora 11 seara într-un halat vechi de casă fără măcar să se pieptene. Nu mai era atentă la mirosul transpiraţiei sale. Nu mai mergea la esteticiană. Într-un cuvânt, nu mai avea grijă de ea, ea care fusese atât de seducătoare. Lui îi trecea ziua îmbrăcat în trening, nepieptănat şi neras. Nu mai avea

grijă de el, cel care fusese atât de elegant.

În dormitor, se îmbrăcau şi se dezbrăcau unul în faţa celuilalt, fără nicio urmă de discreţie. La baie, îşi spălau sexul şi fesele unul în faţa celuilalt fără nicio reţinere, se spălau pe dinţi şi scuipau în lavabou unul în faţa celuilalt. Nici măcar nu mai închideau uşa la toaletă.

Dormeau într-un pat dublu. La început era un vis să fie unul lângă altul pe jumătate dezbrăcaţi. De îndată ce atingeau pielea celuilalt luau foc, delirau. Cu timpul, contactul dintre trupuri devenit cotidian şi obligatoriu şi-a pierdut din ardoare, erau mai puţin sensibili, ca şi cum simţul tactil se anesteziase, ca şi cum epiderma lor se desenibilizase. Apoi interveniră neplăcerile coabitării nocturne, picioarele aruncate prin aşternut ale doamnei, sforăitul domnului, ticurile nervoase, visele agitate şi alte coşmaruri, scrâşnetul dinţilor, tuşea, sforăitul, pârţurile.

Mai mult decât la banalizarea visului, asistăm aici la „visceralizarea” lui, un fel de descindere, dacă nu în infern, cel puţin la subsolul dorinţei.

Aşadar, nu faceţi ca ei, nu vă lăsaţi păcăliţi, nu vă neglijaţi. Îngrijiţi-vă corpul, aparenţa, ţinuta. Chiar în zilele în care staţi acasă, vă puteţi îmbrăca relaxat fără a vă neglija. Când vă îndoiţi de asta, întrebaţi-vă dacă la prima întâlnire v-aţi fi dus aşa.

Nu vă arătaţi nuditatea şi intimitatea fără niciun fel de precauţie, ca şi cum aţi fi la gimnaziu sau la cazarmă, căci că veţi pierde puterea erotică. Nu vă expuneţi corpul gol, căci veţi sfârşi prin a nu întâlni decât priviri indiferente sau chiar blazate. Dacă doriţi să salvaţi cheful şi admiraţia partenerului, izolaţi-vă atunci când trebuie să vă dezbrăcaţi sau să vă îmbrăcaţi. Şi atunci când va veni seara sărbătorii corpurilor, vă veţi dezbrăca cu strălucire şi vă veţi oferi nuditatea cu panglică roşie unui amant ai căror ochi vor străluci ca în prima zi.

În ceea ce priveşte patul dublu, limitaţi cât mai mult partea dezagreabilă: alegeţi unul lat (1, 80 m cel puţin) pentru a putea să vă îndepărtaţi de partener când aveţi nevoie de aer. Aveţi grijă la picioarele nervoase, îngrijiţi-vă

de sforăit, cereţi viscerelor să se exprime în altă parte. Faceţi cure de resensibilizare a pielii: pentru a întrerupe contactul permanent şi a regăsi dorinţa primă de a atinge, separaţi-vă un timp unul de altul mergând să dormiţi în camera voastră. Atunci când vă veţi regăsi în acelaşi pat veţi simţi epiderma celuilalt cu aceeaşi încântare că la începutul relaţiei.

Dorinţei nu-i place familia

După căsătorie, după ce apar copiii, totul se schimbă. Din cuplu devenim o familie şi lucrurile încep să fie serioase. Înainte de orice, suntem părinţi aşa cum au fost şi părinţii noştri atât de rezervaţi şi respectabili. Copiii simt omniprezenţi, zi şi noapte ne răpesc tot timpul, toată energia. Atunci jocurile deocheate şi serile erotice trec în planul doi. Nu mai este timp, nu ne mai stă mintea la asta. Dorinţa este îngropată. În orice caz, mai ales în faţa copiilor nu trebuie să ne lăsăm conduşi de nici cel mai timid elan, să arătăm cea mai mică urmă de dorinţă, de senzualitate, nici măcar de tandreţe. Privirile sunt neutre, atingerile impersonale şi furate, săruturile superficiale şi aseptizate.

Această atitudine devine o a doua natură la care cei doi nu renunţă instantaneu, imediat ce se află în pat. Există chiar femei care devin mai mult mame decât soţii şi care sfârşesc prin a nu-şi mai excita soţul şi a nu-i mai suscita dorinţa: există unele cupluri în care cei doi se numesc reciproc „tată” şi „mamă”. „Ei, tati?”, „Da, mami!”, răspunde soţul. Or, în virtutea unui tabu bătrân ca lumea, cel al incestului, un bărbat nu-şi poate dori mama şi o femeie nu-şi poate dori tatăl.

În sfârşit există faimoasa „dialectică a Madonei şi Prostituatei”. După ce ai devenit mamă, aşa cum era şi respectabila şi inaccesibila lui mamă, ai început să atingi acest statut cvasisacru, ai început să inspiri mult mai multă tandreţe şi mai puţină dorinţă, pentru ca soţul tău să se comporte cum se comporta cu o femeie libertină sau sălbatică. Dorinţa lui are tendinţa de a fi înţelepţi. Fără a mai pune la socoteală că nici tu nu mai eşti aşa de

fierbinte: traumatismul naşterii, oboseala, lipsa de timp, afecţiunea centrată pe micuţi ţi-au temperat elanul amoros.

Fii mai puţin mamă, fii mai mult femeie!

Din fericire, toate aceste obstacole în calea dorinţei nu sunt ineluctabile. Puteţi fi părinţi, dar puteţi fi şi amanţi. Să nu intraţi în jocul maternajului partenerului în acelaşi timp cu copiii. De altfel, puteţi fi tandri unul cu altul în faţa copiilor: puteţi să vă priviţi, să vă atingeţi, să vă sărutaţi cu poftă, în limitele decenţei. Este foarte benefic pentru echilibrul copiilor a avea părinţi care se iubesc şi se doresc, le conferă un sentiment de securitate şi le creează referinţe pentru mai târziu, a simţi iubirea şi dorinţa circulând între ei încălzeşte atmosfera şi eliberează relaţiile în familie.

De asemenea, nu trebuie neapărat să vă numiţi „tati” şi „mami”, vă puteţi chema pe nume, cu diminutiv, porecle împrumutate din bestiarul romantic: iepuraşule, puişor, lupuşor. Şi în loc să spună copiilor „Întreabă-l pe tati”, „Întreabă-l pe tatăl tău” sau pe „Jacques”. Şi lăsaţi-i pe copii cu bunica sau cu bunicul, cu bona, dar nu pentru a merge la cinema sau la restaurant cu prietenii, ci pentru a face dragoste, a organiza o seară erotică cu lumini şi muzică tandră. Totul depinde de voi să luaţi periodic astfel de iniţiative, pentru ca imaginea amantei să o şteargă pe cea prea pregnantă a mamei.

Cauzele unei scăderi a dorinţei

Cu unele dintre ele ne-am întâlnit deja. Iată altele:

Cauzele care ţin de bărbat Cauze psihice

Investiţia excesivă în muncă vă poate deturna de la sexualitate. „Soţului meu nu-i stă mintea decât la asta”, spune soţia despre soţul care se dăruieşte total muncii sale. Pe de o parte munca pe care o face îi poate provoca o plăcere copleşitoare, pe de altă parte îi cauzează tensiuni permanente, chiar stres, tensiuni care ucid libidoul; ea are ca efecte surmenajul şi epuizarea, care reduc energia libidinală.

Investirea excesivă în sport: poate aduce o asemenea

euforie prin secretarea de endorfine, încât bărbatul nu mai are nevoie să facă dragoste pentru a-şi găsi doza de euforie. Aşa putem întâlni dependenţi de jogging preferând duminică de dimineaţă drumurile cu vegetaţie din zonele verzi în locul braţelor fierbinţi ale soţiei. Şi dependenţă de surf preferă valurile unduinde rotunjimilor fetelor care-i admiră de pe plajă. Foarte multe observaţii arată că aceşti masculi sportivi nu simt lacomi de întâlniri corp la corp, având un alt mod de a-şi administra doza de endomorfine.

Preocupările şi alte griji, familiale sau profesionale, între altele insecuritatea financiară, şomajul.

Depresia, oricare i-ar fi cauzele. Anafrodizia este unul dintre semnele depresiei.

Cauze medicale

Numeroase experimente au arătat cât de important este rolul hormonului masculin în dorinţa şi activitatea sexuală. O anchetă mai recentă arată că există o relaţie strânsă între procentul de testosteron şi frecvenţa sau nevoia orgasmelor: când procentul este ridicat, bărbaţii au 11 orgasme pe săptămână, când este normal, au trei. Deficitul de testosteron atinge unul din 10 bărbaţi. Tratamentul unui astfel de deficit constă în administrarea de gelule conţinând acest hormon, el nu este recomandat decât atunci când există deficit de testosteron în sânge. A lua capsule cu testosteron atunci când nu este necesar nu înseamnă că veţi deveni superbărbaţi, dimpotrivă, este inutil şi periculos: înseamnă favorizarea apariţiei unui cancer sau a unui adenom de prostată.

Insuficienţă tiroidiană: şi această afecţiune are ca efect o scădere a dorinţei şi a activităţii sexuale. Este cazul oricărei afecţiuni care, provocând oboseală sau depresie, reduce libidoul: hipertensiunea arterială, bolile de inimă, afecţiunile dureroase (artrită, artroză, sciatică).

Anumite medicamente afectează şi libidoul. O fac acţionând asupra creierului său reducând erecţia, căci astenia erectilă stinge dorinţa. Cauzele sunt: anumite medicamente hipotensive, anticolesterol şi mai ales un număr de psihotrope precum antidepresivele (Prozacul, de

exemplu) şi neurolepticele. Ajutând erecţia prin substanţe sexoactive (Viagra etc.) se schiţează un cerc vicios: o dorinţă modestă o Viagra = o erecţie bună = relansarea dorinţei.

Alcoolul are, în doze mici şi pe moment, un efect afrodiziac (în realitate prin dezinhibare). Dar pe termen lung diminuează secreţia de testosteron şi distruge tot sistemul erotic.

Alimentele conţinând estrogeni (hormoni feminini), precum puiul şi viţelul, ar putea să scadă flacăra iubirii la bărbaţi (şi le reduce numărul de spermatozoizi). Soia, care are de asemenea efect estrogen, ar putea avea în exces o putere feminizantă.

Cauzele care ţin de femeie

Scăderea dorinţei la bărbat poate proveni şi din atitudinea sau calitatea partenerei.

Sunt nefaste:

O parteneră puţin interesată de sexualitate din cauza temperamentului sau a nevrozei. Deloc talentată, neinteresată, nereactivă sfârşeşte prin a inhiba dorinţa bărbatului.

O parteneră care prezintă o patologie sexuală (anafrodizie, lipsa dorinţei), dispareunie (dureri în timpul actului sexual), vaginism sau anorgasmie, frigiditate. Dacă nu acceptă să se trateze, în cele din urmă îl va descuraja şi pe cel mai dornic dintre bărbaţi.

O parteneră ostilă, conflictuală, devalorizantă, dominatoare, castratoare sau, mai rău, atinsă de tulburări psihice grave: depresii, paranoia, schizofrenie.

O femeie care se neglijează, care nu face niciun efort pentru a seduce sau, mai rău, care este murdară.

O femeie suferind de o maladie gravă care nu poate avea raporturi sexuale (dureri, boli cardiace, paralizie) sau care prezintă schimbări fizice grave.

Tratamentul scăderii dorinţei

Pe măsură ce am analizat cauzele scăderii dorinţei, am putut vedea şi soluţiile pe care le putem găsi; sigur că răspunsurile bune sunt cele adecvate fiecărei cauze.

Totuşi, există substanţe sau mijloace care pretind că ar creşte dorinţa în toate cazurile. Numai să le cunoaşteţi.

Înainte de orice, trebuie ca masculul să fie în formă, să se gândească să-şi reîncarce bateriile: să se odihnească, să meargă în vacanţă, să se relaxeze, să urmeze o dietă bună, să renunţe la substanţele toxice (drog, alcool, tutun, în afară de vin în cantităţi rezonabile), iată programul de bază.

Substanţele

Substanţele medicale

Testosteronul

Folosirea lui nu este legitimă decât dacă analizele arată o scădere a procentului de testosteron din sânge, altfel excesul de hormon poate crea sau agrava patologiile prostatei. Administrarea de zinc oligosol este benefică. Acest oligoelement participă la sinteza testosteronului de către testicule şi intră în compoziţia spermei. Masajul testiculelor poate favoriza secreţia de testosteron. De ce să nu îl practicaţi în mod regulat cu blândeţe?

Substanţele sexo-active: *Viagra* & *comp*.

Ele nu creează dorinţă, o ştim prea bine, dar pot să ajute la renaşterea sa: bărbaţilor atinşi de impotenţă le restituie erecţia, le redau încrederea în sine şi dorinţa de a face sex. La ceilalţi bărbaţi, pot reamorsa cercul vicios aşa cum am spus deja: puţină dorinţă + Viagra = o erecţie bună = o dorinţă şi mai mare.

Substanţele tradiţionale afrodiziace

Plante: ginseng, ghimbir, mentă, piper, nucă vomică, nucă de cola. Alimente: ţelină, trufe, ardei, condimente, fructe de mare, ouă.

Şampanie în doze mici.

În *Tratat despre mângâieri* am oferit meniurile afrodiziace pentru mesele îndrăgostiţilor.

Drogurile

Alcoolul, canabisul, ecstasy pot avea efecte euforizante, în doze mici. Dar, în afară de pericolul pe care îl prezintă chiar şi pentru consumatorii ocazionali, dozele mai puternice provoacă efectul invers şi diminuează

apetitul sexual.

Filmele porno

Se găsesc pe video, pe DVD, pe site-urile internet sau la televizor.

Vizionarea unui film porno îi excită pe bărbaţi (şi arareori le umezeşte pe femei), dă chef de a face sex şi oricine se poate supune chefului. Asta nu înseamnă chiar a relansa dorinţa: a dori înseamnă a avea în mod spontan dorinţa de a face dragoste cu cineva ales. Ceea ce realizează filmele porno este trezirea instantanee a pulsiunii sexuale, nu mai mult.

Poezia este cel mai puternic afrodiziac, căci ea creează dorinţă în suflet, acolo unde s-au instalat uzura şi rutina. Corpurile neînsoţite de suflet se pot alătura, uitând de dorinţă. Sufletele însoţite de corpurile lor se conjugă şi dorinţa lor este eternitate. Dorinţa dublată de suflet nu dispare. Numele ei este dragoste. Vă recomand în special un text minunat al Orchydiei apărut în revista „Recto-verseau”: „Tu, cel pe care îl doresc atât de intens… Dansez goală în poiana corpului tău, atentă la fiecare boboc de sevă… Mă simt încrezător în meandrele plăcerii intense… Las să fluture seva primăvăratică a corpului meu şi mângâi viaţa cu pielea… în evantaiul policrom al întâlnirii încarnez misterul dintre cer şi pământ”…

Poezia vine din simţuri şi conduce la simţuri. Şi simţurile conduc la sacru. La acest nivel, dorinţa nu mai are

Mângâierea interioară în mângâierea interioară, dorinţa se regenerează chiar dacă partenerii se unesc în fiecare zi şi chiar de două-trei ori pe zi. Acelaşi fenomen se observă şi în erotismul tantric, care este aproape de mângâierea interioară.

31

Seniorul şi sexul

Longevitatea creşte (82 de ani pentru femei, 76 de ani pentru bărbaţi), numărul persoanelor de vârsta a treia şi de a patra creşte de asemenea: ele reprezintă acum o proporţie considerabilă a populaţiei. Ce devine

sexualitatea pentru oamenii care au trecut de 60 de ani? Din păcate, prejudecăţile sunt numeroase şi tot atât de false, prejudiciindu-i pe cei vizaţi.

Să terminăm cu prejudecăţile

„Andropauză este cântecul de lebădă al activităţii sexuale a bărbatului”.

Conceptul de andropauză, care a fost stabilit prin paralelism cu menopauza, este lipsit de fundament. Termenul de menopauză vine din grecescul „men” care înseamnă „lună” şi prin extensie „menstruies” şi „pausis” care înseamnă „încetare”. Menopauza înseamnă sfârşitul menstrelor, adică a ciclului. Termenul de andropauză vine din grecescul „andros” care înseamnă „bărbat” şi „pausis” care înseamnă „încetare”, andropauza ar însemna sfârşitul bărbatului. Nu numai că acest termen nu are sens, dar nu are nicio realitate.

Menopauza în schimb are o realitate, aceasta se înscrie într-o perioadă limitată (de la câteva săptămâni la câţiva ani, în medie doi ani) şi constă în oprirea menstrelor, în oprirea ovulaţiei şi a posibilităţii de a procrea, în diminuarea rapidă şi cvasitotală a producerii hormonilor feminini (progesteron şi foliculină). Nimic din toate acestea nu se întâmplă în cazul bărbaţilor: posibilitatea de a procrea se păstrează până la moarte, hormonul masculin, a cărui producere se diminuează puţin, nu dispare niciodată. Diminuarea se întinde de la vârsta de 25 de ani (da, acest proces începe foarte devreme) până la moarte.

„Capacităţile sexuale se reduc extrem de mult”.

Unii bărbaţi, devenind impotenţi, s-au simţit atât de mult devalorizaţi, încât s-au sinucis, printre cei mai cunoscuţi numărându-se Ernest Hemingway şi Romain Gary (una dintre ultimele lui cărţi se referă exact la această temă, „Dincolo de această limită biletul dumneavoastră nu mai este valabil”.) Dar…

Un bărbat care nu a folosit în exces substanţe toxice (tutun, alcool, droguri), care nu a suferit de o afecţiune gravă, îşi păstrează posibilităţile sexuale întru totul

satisfăcătoare.

Mai sunt şi alte posibilităţi de a face dragoste decât ca un pikamer. Penetrarea nu este decât o etapă a schimburilor erotice. Această carte a demonstrat-o. Şi apoi, pentru orice accident există o soluţie.

„Interesul pentru sex dispare, ceea ce este foarte trist".

Desigur, se poate diminua, dar nu este obligatoriu să dispară. Dacă acest lucru se întâmplă, ştafeta poate fi predată altor activităţi (nepoţi, arte, istoria, militantismul pentru marile cauze).

„Sexul – ca şi sentimentul, de altfel – nu mai este pentru vârsta lor".

A avea încă dorinţă şi interes pentru sex la o anumită vârstă este ruşinos. Este adevărat că societatea, sub amprenta moralei Bisericii catolice, îi vede cu ochi răi pe bunicii care pretind că se mai bucură de viaţa sexuală şi de o viaţă sentimentală. Sunt imediat trataţi drept „boşorogi libidinoşi", „bătrâni vicioşi", „bătrâni donjuani". Dar în prezent durata de viaţa prelungindu-se considerabil, cum să renunţi de ruşine la erotism timp de mai bine de treizeci de ani? Şi mai mult, în cazul unei stări excelente de sănătate a domnilor de o anumită vârstă care le-ar da o anumită vioiciune sexuală, de ce s-ar priva de aceste bucurii, cu atât mai mult cu cât, fizic vorbind, simt destul de verzi? La fel se întâmplă şi cu „inima" care nu face riduri, poţi fi îndrăgostit la 80 de ani, este legitim, este admirabil, este respectabil.

Odată aceste prejudecăţi eliminate, nu trebuie să ascundem faptul că odată cu avansarea în vârstă apar câteva handicapuri:

Arterele şi nervii îmbătrânesc, posibilităţile şi performanţele sexuale se reduc. Dar acest lucru poate fi îmbunătăţit după cum vom vedea.

Afecţiunile simt mai frecvente, activitatea sexuală este subminată. Dar aceste afecţiuni şi consecinţele lor pot fi ameliorate.

Cuplurile care au îmbătrânit prezintă o oarecare

uzură afectivă şi sexuală şi o mentalitate de renunţare. Ieşirea la pensie instaurând o coabitare permanentă între membrii cuplului şi un fel de izolare în doi, agravează situaţia. Dar acestui cuplu nu i-ar fi greu să-şi schimbe mentalitatea şi să reconsidere modul de viaţă în doi, fiind, de exemplu, fiecare mai autonom.

Să vedem împreună ce se întâmplă cu activitatea sexuală după 60 de ani.

Testiculele

Ca toate organele, şi ele îmbătrânesc, funcţionarea lor reducându-se, dar rămânând la un nivel valabil. Funcţia exocrină, adică producerea spermatozoizilor, este încă suficient de abundentă pentru ca mulţi bărbaţi de 80 chiar 90 de ani să devină taţi. Cât despre funcţia endocrină, adică secreţia de hormon masculin sau testosteron, aceasta se diminuează fără a se anula vreodată.

Să ne amintim care este funcţia testosteronului: este hormonul dorinţei şi al libidoului, este hormonul virilităţii, care determină anumite caracteristici fizice şi psihice ale bărbatului: energia, forţa musculară, vocea gravă, combativitatea, chiar agresivitatea; dimpotrivă, hormonul nu are niciun fel de efect asupra erecţiei. Nu există niciun fel de paralelism între diminuarea lui şi dificultăţile de erecţie. Această scădere a testosteronului va avea ca efect o scădere a dorinţei sexuale şi a libidoului şi o scădere a energiei vitale şi agresivităţii. De unde apare şi blândeţea.

Proporţia normală de testosteron liber se situează între 2 şi 16 nanograme pe mililitru. Atâta timp cât procentul se situează sub limita inferioară – sau pragul inferior – nu există niciun fel de consecinţă neplăcută. Altfel spus, un procent scăzut afectează puţin libidoul şi virilitatea.

Procentul de testosteron este maxim la 25 de ani, după această vârstă scade, scăderea semnificativă se înregistrează după 55 de ani. Dar la 60 de ani doar 25% dintre bărbaţi prezintă o diminuare sensibilă. La 80 de ani doar 26% dintre bărbaţi simt dincolo de pragul în care hormonul este eficace (adică 2 nanograme).

Tratamentul substitutiv constă în administrarea de testosteron pe cale orală, în capsule. Efectul este vizibil: apetitul sexual se măreşte, libidoul de asemenea, forţa musculară, dinamismul fizic şi psihic îşi regăsesc un nivel mai bun. Dar nu există niciun fel de efect asupra erecţiei, în afară de erecţia nocturnă care reapare, aceasta fiind o probă a apariţiei virilităţii. Aşa cum am mai spus-o, administrarea de testosteron este legitimă dacă analizele arată un procent scăzut al testosteronului. În alte condiţii, excesul de hormon poate duce la apariţia sau agravarea unei patologii a prostatei. În orice caz, înainte de a prescrie hormonul, medicul se va asigura că prostata este în stare normală.

Dorinţa

Ar avea tendinţa de a scădea, dar această scădere nu este fatală şi se ştie că mulţi bărbaţi păstrează o privire în care li se citeşte dorinţa pentru femei şi asta până la 85 de ani sau poate mai mult. O statistică arată că 3/4 dintre bărbaţii de 75 de ani îşi păstrează interesul pentru sex. În general, diminuarea dorinţei urmează scăderii procentului de testosteron.

Acestei cauze biologice i se adaugă, pentru a explica refluxul dorinţei, cauze psihologice.

Vechimea cuplului care, prin rutina şi coabitarea devenită morocănoasă, a dus la uzură activitatea sexuală. Dar un cuplu cu imaginaţie poate scăpa de această uzură.

Vechimea care a produs o banalizare a relaţiei. Se ştiu unul pe altul pe dinafară, nu mai au niciun fel de mistere unul pentru altul, nu mai au nimic să-şi spună, aproape că nici nu-şi mai vorbesc, nu se mai îmbogăţesc reciproc, nu mai au interes unul pentru altul, curiozitate. Lipsa dorinţei psihice pentru celălalt participă la absenţa dorinţei fizice. Din fericire cuplul care a păstrat autonomia fiecăruia a putut să salveze curiozitatea reciprocă.

Prăfuirea aparenţei care nu mai excită apetitul partenerului. A te culca cu un bunic sau cu o bunică… Dar aici nimic nu este fatal: multe persoane în vârstă continuă să facă dragoste cu plăcere cu partenerul de aceeaşi

vârstă cu el. Numai să fi ştiut să-şi conserve eleganţa.

În sfârşit, bolile de care suferă seniorii le taie aripile dorinţei = durere, sufocare, oboseală, anxietatea care îi însoţesc nu-i incită la diverse dansuri erotice, dar medicina a găsit modalităţi de a atenua şi uşura aceste tulburări.

Erecţia

Erecţia are aceeaşi soartă cu cea a vaselor sanguine, pentru că acestea sunt legate de ţesuturile vasculare. Nu se spune că avem vârsta arterelor noastre? Este valabil, din păcate, şi pentru mândrul falus care dintr-odată îşi va pierde semeţia. Deci erecţia este în scădere, ca să nu-i spunem în bernă, dar nici în acest caz nimic nu este fatal, nu este vorba de manifestări generale, aşa cum o arată statisticile: 30% dintre bărbaţii de 65 de ani afirmă că au o erecţie normală, 55% o erecţie satisfăcătoare, doar 15% nu au erecţie. Ceea ce este mai degrabă un bilanţ liniştitor, efect al progreselor medicinii şi dieteticii, care le permit bărbaţilor să-şi păstreze forma multă vreme.

Iată ce se observă în general:

O erecţie care apare mai greu, necesitând stimulări mai prelungite. Femeia va trebui deci să pună mâna şi să se străduiască mai mult timp. Ceea ce înseamnă că dacă penisul nu intră în erecţie singur, amanta va trebui să-l ajute cu câteva mişcări de masaj sau sărut penian, sau amândouă. Fără a uita câteva dintre punctele erogene peniene sau de pe perineu (capitolul 28, despre accidente erectile). Pe scurt, partenera va trebui să aibă iniţiativă şi creativitate. Merită, pentru ea, dar şi pentru cuplu. O modalitate bună de a păstra o erecţie potrivită, tonică, este de a face dragoste des, acest antrenament menţine ţesuturile erectile în stare activă, în special dacă se adoptă şi arta mângâierii interioare.

O erecţie mai puţin fermă şi mai puţin durabilă, mai instabilă care obligă femeia să o relanseze.

O ejaculare care se instalează mai greu, mişcările de du-te-vino ale sărutului penian sau ale mişcărilor mâinii trebuie să fie menţinute mai mult timp. Acesta poate fi considerat şi un avantaj pentru femeie, care are astfel timp

să aibă orgasmul sau orgasmele ei. Şi de asemenea pentru bărbat (în principal pentru bărbatul care suferă de ejaculare precoce), căci profită de senzaţiile voluptuoase pe care i le oferă frecarea mucoasei glandului de mucoasa vaginală. Cantitatea de spermă este redusă şi orgasmul are o intensitate mai mică.

O fază refractară mai lungă, de la câteva minute, chiar o oră, până la câteva zile, chiar o săptămână.

Cauza acestei scăderi a performanţei, aşa cum bănuiţi, este alterarea vaselor, umflarea fiind legată de afluxul de sânge din ţesuturile erectile care simt constituite din vase. îmbătrânirea naturală a arterelor sau patologia lor (arterită, arterioscleroză) are ca efect reducerea diametrului lor, a elasticităţii, deci a debitului de sânge. Aici vorbesc despre arterele care aduc sângele în penis şi de cele care aduc sângele în ţesuturile erectile. Vă reamintesc că excesul de colesterol şi excesul de zahăr (diabet) provocă depozite în artere, iar hipertensiunea arterială provocă o rigidizare a acestor artere. Afecţiunile cardiace pot altera erecţia, reducând debitul de sânge pe care pompa cardiacă o trimite în organism.

Sistemul nervos jucând şi el un rol atât de important în erecţie, tot ceea ce îl va altera, un punct sau altul va avea efecte asupra erecţiei. îmbătrânirea naturală a structurilor nervoase (nervi, măduvă, creier) şi *afortiori* afecţiunile sistemului nervos vor încetini şi diminua transmiterea senzaţiilor (glandul ar putea părea mai puţin sensibil), reacţiile centrilor şi transmiterea în schimb a impulsurilor venite în aceşti centri.

Tratamentul tulburărilor de erecţie a fost expus anterior (capitolul 29). Armele majore sunt inhibitorii fosfodiesterazei (Viagra & comp.) şi injecţiile intracavernoase.

În 95% dintre cazuri (în afară de afecţiunile grave), persoanele tratate îşi reiau activitatea sexuală cu nimic mai prejos decât bărbaţilor de 40 de ani. Astfel încât un bărbat de 60 de ani văduv, de exemplu, care ezită să se căsătorească cu o femeie mai tânără decât el nu va avea

niciun motiv să nu o facă.

Bolile şi vârsta

Odată cu avansarea în vârstă, bărbaţii sunt mai expuşi diverselor afecţiuni ale unui organ sau altul sau în mod explicit ale sferei sexuale. M-aş opri asupra a două dintre afecţiunile de care sunt atinşi cei mai mulţi bărbaţi.

Afecţiunile cardiace sau cardiopatiile

Activitatea sexuală este renumită ca fiind nocivă pentru inimă, fiind obositoare. Este adevărat că ea ridică tensiunea, accelerează ritmul inimii şi face să se secrete adrenalină. Să subliniem că mai degrabă partenerele simt angoasate de efectele nocive, căci au auzit tot felul se poveşti despre morţi subite în timpul coifului. La drept vorbind, o relaţie sexuală „medie" corespunde urcatului a două etaje, ceea ce nu este un efort excesiv. Chiar cardiologii recomandă cardiacilor şi în special celor cu boli coronariene să aibă o activitate fizică (marş, jogging, sporturi uşoare) în scopul de a menţine inima într-o stare bună de funcţionare. Îşi consiliază pacienţii să-şi continue viaţa sexuală cu moderaţie, desigur, fără a căuta performanţe. Fac excepţie insuficienţa cardiacă severă (edeme ale membrelor inferioare, edeme ale plămânilor, tahicardie, sufocare) care trebuie să se abţină de la orice efort, dar nu simt interzise mângâierile, săruturile şi alte manifestări de senzualitate şi tandreţe.

În domeniul afecţiunilor coronariene, atât de răspândite, temerile pacienţilor sunt cele mai mari: în acest caz, teama cea mare este moartea subită. În realitate statisticile arată că activitatea sexuală nu este responsabilă decât de un infarct din o sută. Riscul este mai mic la bărbaţii care practică o activitate fizică regulată sau care fac dragoste mai des, căci inima este antrenată. Cardiologii le vor recomanda cardiacilor coronarieni să-şi urmeze viaţa sexuală, cu condiţia să nu facă excese.

Adeseori pacienţii coronarieni sunt atinşi de disfuncţii erectile, căci nu doar arterele coronariene suferă, ci toate vasele din corp şi implicit cele ale penisului. Dar, acum o ştiţi, nu se recomandă să se

administreze un IPD (Viagra) unui coronarian deoarece un astfel de bolnav este tratat cu derivaţi nitraţi, care nu sunt compatibili cu inhibitorii (risc de accident grav). Tratamentul în cazul unui coronarian este injecţia intracavernoasă.

Bănuiţi că cel mai bun mijloc de relaţie sexuală este în acest caz mângâierea interioară, care se poate practica cu puţină oboseală şi multă voluptate.

Afecţiunile prostatei

După 55 de ani, un bărbat din doi suferă de hipertrofia prostatei (creştere în volum), unul din trei are un adenom de prostată (adică o tumoare benignă) şi unul din zece are un cancer. Cancerul prostatei este ca frecvenţă al doilea la bărbat.

Toate afecţiunile prostatei se manifestă prin următoarele semne:

Urinare: poliurie (dorinţă de a urina frecvent şi emisie de mici cantităţi de urină) şi disurie (dificultăţi de urinare, jet slab, necesitând efort de împingere)

Sexuale: ejaculare dificilă, chiar dureroasă, orgasm de mică intensitate şi rar tulburări de erecţie.

Adenomul de prostată şi cancerul ar trebui să fie depistate înainte de a se manifesta căci, cu cât sunt mai repede reperate, cu atât vor fi mai simplu de tratat. Pentru aceasta se recomandă ca în fiecare an să se procedeze la analize a dozajului PSA, un examen tuşeu rectal şi o ecografic.

PSA: valorile de referinţă în micrograme pe litru sunt:

Bărbat mai tânăr de 50 de ani, mai mic de 2.
Bărbat între 50 şi 59 de ani, mai mic de 3, 5.
Bărbat între 60 şi 69 de ani, mai mic de 4, 5.
Bărbat între 70 şi 79 de ani, mai mic de 6, 5.

Dacă la aceste examene se descoperă o tumoare, o biopsie va preciza dacă este vorba de adenom sau de un cancer. Dacă este adenom, operaţia va înlătura o parte din prostată care conţine tumoarea, dacă este vorba de un cancer, intervenţia va înlătura toată prostata şi canalele

seminale. Atunci când cancerul a cuprins vezica, rectul sau ganglionii sateliţi, intervenţia va avea un spectru mai larg necesitând şi tratamente complementare (radioterapie etc.).

Ce consecinţe au aceste intervenţii asupra vieţii sexuale? Dacă nervul care comandă acţiunea erectilă a fost înlăturat odată cu tumoarea sau dacă a fost alterat accidental în cursul intervenţiei, erecţia nu va mai fi posibilă. Acest risc este mai mare în cazul cancerului decât în al adenomului. În cazul în care canalele seminale au fost înlăturate, nu va mai avea loc ejacularea (în cazul cancerului); chiar dacă nu au fost scoase, ejacularea nu va mai apărea căci ea va avea loc în mişcare retrogradă în vezică (în cazul adenomului). Dar în toate cazurile, orgasmul rămâne posibil fără ejaculare. N.B. Câteodată nervul erector nu a fost decât atins şi erecţia va reveni după un timp, câteva săptămâni.

Absenţa erecţiei spontane se tratează prin injecţii intracavemoase care se arată a fi foarte eficiente şi care ar trebui efectuate în cel mai scurt timp. În 95% din cazuri se restabileşte o sexualitate valabilă.

Dimpotrivă, dacă se impune radioterapia, ea comportă riscul deteriorării organelor interne şi agravarea tulburărilor de erecţie.

Orice intervenţie în apropierea nervului erector, adică la vezică sau la rect, poate antrena ablaţia definitivă sau lezarea lui şi deci poate provoca aceleaşi tulburări erectile.

Ce să credem despre medicamentele anti-îmbătrânire?

Orice măsură care îşi propune prevenirea sau reducerea îmbătrânirii este favorabilă unei bune sănătăţi sexuale, înainte de orice, trebuie să aveţi o dietă sănătoasă (alimente care conţin omega 3 naturali), o bună igienă de viaţă (nu tutunului, alcoolului, drogurilor) şi practicarea unei activităţi fizice regulate. Antioxidantele sunt de asemenea recomandate, este bine să se facă cure de: Seleniu.

Provitamina A, Vitamina E. Zincul este recunoscut a fi favorabil funcţionării testiculelor.

Ce să credem despre hormonul DHEA inventat de francezul Emile Beaulieu care ar fi substanţa anti-îmbătrânire şi regeneratoare a funcţiilor intelectuale şi sexuale? în Statele Unite este lăudat, autorizat şi folosit. În Franţa se aşteaptă să existe mai puţin recul faţă de efectele adverse pentru a-l autoriza.

Două imperative

Aşa cum am văzut, pentru majoritatea bărbaţilor practica sexuală rămâne valabilă şi satisfăcătoare până la o vârstă înaintată. Două imperative vor fi reţinute în concluzie:

Practicaţi jocurile sexuale, sexualitatea uzându-se numai dacă nu o folosiţi. Cu cât faceţi mai rar dragoste, cu atât veţi avea chef să o faceţi mai rar, erecţia aflându-se în pericol. Sexul frecvent menţine „forma sexuală" ca şi forma fizică şi psihică.

Schimbaţi-vă ideea de erotism. Sexualitatea voastră va trebui să trăiască altfel decât în obsesia de a penetra, este nevoie de mai multă senzualitate, creativitate, mai multă tandreţe şi va trebui să se extindă la tot corpul. Rafinaţi-vă mai ales mângâierile şi săruturile.

32

Cuvântul este de aur

În faza de început a relaţiei sentimentale, cei doi sunt atât de plini de dragoste şi de dorinţă, că nu au nimic a-şi spune, simt fericiţi, ce spun eu, îmbătaţi de tot ce li se întâmplă. Şi apoi sunt una (fuziunea) şi se simt atât de asemănători (mitul sufletelor-pereche). Apoi, dacă se spun cuvinte, sunt expresii spontane inspirate de aceeaşi

Dar evident, după o perioadă de timp, fiecare membru al cuplului îşi va redescoperi personalitatea şi va redeveni o persoană diferită: diferită în privinţa sexualităţii sale (am văzut asimetriile care existau între sexualitatea feminină şi cea masculină), diferită în privinţa libidoului (unul având multă dorinţă, celălalt mai puţină), diferită în privinţa structurii psihice, rezultantă a educaţiei, a

sensibilităţii, a senzualităţii, a nevrozelor, a obiceiurilor sexuale etc. Aceste două lumi care se întâlnesc trebuie să-şi vorbească pentru a se înţelege, pentru a coopera, pentru a se ajusta, a se armoniza pe toate planurile inclusiv pe cel sexual.

Bineînţeles, iubirea şi dorinţa au aruncat un pod peste marea care separa cele două insule, făcând să se creadă că nu existau neînţelegeri. Dar, din cauza diferenţelor care încep să apară încetul cu încetul, problemele vor izbucni. Atunci va fi necesar să se stabilească un alt pod care este comunicarea: să-şi vorbească unul altuia şi fiecare să-l asculte pe celălalt pentru a face înţelese diferenţele şi a aplana diferendele.

A vorbi despre dragoste şi sex în materie de sexualitate, cuvântul se spune că este de aur şi tăcerea mortală. Or, este un domeniu în care se vorbeşte puţin sau nu destul de precis sau de profund. De ce? Din pudoare, din ruşinea care învăluie activitatea sexuală de secole, impunând tăcerea asupra acestui subiect. Şi mai ales din teamă: bărbatul se teme a se pune într-o poziţie inferioară faţă de femeie, care va fi liberă să-i satisfacă sau nu dorinţa sexuală. Şi în poziţie de slăbiciune, căci dezvăluindu-şi nevoia înseamnă a-şi dezvălui sensibilitatea şi fragilitatea. Cât despre femeie, dacă ea nu îndrăzneşte să ceară, este pentru a nu trece drept o femeie uşoară cu un trecut încărcat sau din frica de a nu-şi vexa partenerul care ar putea să-i interpreteze cererea feminină ca pe un semn al incompetenţei sale.

Şi apoi există credinţe care se opun dialogului.

„Când te iubeşti nu ai nevoie să-ţi vorbeşti, ghiceşti ce vrea să-ţi spună celălalt, te înţelegi fără cuvinte…” Cu acest joc de ghicitori ai mai mult de pierdut decât de câştigat.

„Fericirea sexuală vine de la sine, ne este dată, este dintr-odată şi perfectă”. Acest lucru înseamnă să ignori diferenţele dintre fiinţe şi să ignori lenta revelaţie a sexualităţii femeii, care nu începe să-şi câştige maturitatea erotică decât după 5 sau 10 ani de practică, cel mai

adesea.

Din păcate, această absenţă a dialogului va avea consecinţe grave: ea face imposibil orice progres în domeniul sexual. Or, aceasta nu este întotdeauna optimă încă din prima zi. În lipsă de cuvinte, relaţia se pierde şi se uzează, cu efectele bine ştiute: infidelitate, ruptură…

Din fericire, emanciparea sexuală a început să dezlege limbile. Doamnelor, vorbiţi despre insatisfacţiile voastre sexuale: „Mi-ar plăcea să mă mângâi aşa”, pentru a nu se transforma în frustrări grele. Vorbiţi-i de insatisfacţiile voastre: „Găsesc că eşti prea rapid”, altfel ele se vor transforma în resentimente. În linişte, nu doar că cei doi parteneri nu progresează, ci se şi îndepărtează unul de celălalt, se înstrăinează imperceptibil unul de altul şi cuplul se distruge. Neîmpărtăşindu-şi aspiraţiile, dorinţele, unele fantasme, complicitatea dispare. A nu-şi vedea recunoscute nevoile face să apară un sentiment de solitudine în fiecare. Vorbiţi, doamnelor…

…pentru a informa: spuneţi-vă gusturile, faceţi cunoscute dorinţele, cereţi anumite mângâieri. „Îmi place, spune un bărbat, când o femeie îmi spune care-i sunt dorinţele”. Invers, din ce în ce mai mulţi bărbaţi spun ceea ce le-ar plăcea să le facă partenera lor şi femeile se bucură pentru acesta.

…pentru a călăuzi mâna sau mişcările celuilalt, astfel încât să obţineţi cea mai bună plăcere posibilă. Fiecare dintre noi ştie ce-i place cel mai mult, ştie unde-i sunt plasate zonele erogene preferate.

…pentru a vă exprima plăcerea, ceea ce are efectul de a vă încuraja partenerul şi de a-l excita. „Mă excită la maximum când partenera îşi manifestă fără rezerve plăcerea.

Şi lipsa de plăcere, disconfortul vostru sau durerile, bineînţeles.

…pentru a mulţumi şi felicita. Veţi obţine mai multe progrese de la iubitul vostru, lăudându-l. Nevoia de mulţumiri a bărbatului nu se naşte dintr-un banal narcisism, este o nevoie de recunoaştere legitimă şi apoi

ştim care sunt neliniştile bărbatului de azi în privinţa capacităţilor sale de a o satisface pe femeia nouă.

În concluzie, verbalizarea aşteptărilor şi plăcerii creează şi întăreşte complicitatea între amanţi.

Să ne alegem cuvintele pentru a spune

Modul în care comunicaţi este foarte important. Putem spune tot, dar nu oricum, mai ales în domeniul sensibil al sexualităţii. Reţineţi aceste sfaturi care vă vor fi de folos.

Folosiţi cuvinte simple: „Da, este bine”. „Îmi place când îmi faci asta”. „Mai încet, mai tare, mai repede, mai încet, mai sus, mai jos, la dreapta, la stânga mai vreau, continuă, opreşte-te”. Câte plăceri ratate pentru un cuvânt care nu a fost spus. „Dacă femeile ar vorbi, am fi mai puţin părăsiţi de ele, spune un bărbat, sau am fi mai puţin respinşi”. „Dacă bărbaţii ne-ar spune ce le place, nu ne-am simţi aşa confuze în faţa lor”. Pentru multe femei bărbatul este un necunoscut.

Folosiţi cuvinte pozitive, arătaţi-i calităţile, şi nu ceea ce nu este bine. Spuneţi-i „când mi-ai făcut asta era mai bine” spuneţi-i ce să facă şi cum să facă. Abţineţi-vă să folosiţi cuvinte grele şi nu puneţi pe tapet un trecut tensionat.

Folosiţi cuvinte blânde, tandre, murmurate la ureche, cuvinte respectuoase. Nu folosiţi cuvinte vulgare, murdare. Am spus de ce bărbatul vrea să vadă în femeie o prostituată şi nu o madonă, pentru a nu fi inhibat de emoţie, adoraţie, fascinaţie. Am văzut că, odată cu bărbatul de azi, aceasta nu mai este o atitudine cultivată. Fiţi clare şi precise în formularea dorinţelor voastre. Respectaţi-l răspunsul, chiar dacă este negativ: un refuz nu este un afront, este expresia unei dorinţe neîmpărtăşite încă. Într-adevăr, dialogului sexual trebuie să-i aplicaţi regulile generale ale unei bune comunicări.

Să ştiţi să spuneţi „eu” interzicându-vă „tu”. Eu exprimă dorinţa dumneavoastră, informează partenerul; tu judecă, acuză, devalorizează, ceea ce nu îl incită a face mai bine, dimpotrivă, îl blochează.

A şti să asculţi: este la fel de important să asculţi ca şi să vorbeşti, mai mult, trebuie să auzi şi să ţii cont de ceea ce a spus celălalt.

Concluzii în marş spre a treia civilizaţie

Bărbatul vechi era rezervat. „Un bărbat cinstit nu-şi arată plăcerea" era aplicaţia legii generale care voia ca un bărbat viril să nu-şi dezvăluie emoţiile, mai ales dacă acestea îl aruncă în braţele unei femei. Bărbatul de azi nu ezită să-şi exprime plăcerea şi să-şi facă auzite cererile. Totuşi, el păstrează gustul pentru verbul raţional şi tehnic care caracterizează conversaţia masculină.

Întrebările sale pot indispune femeile: „Îţi place asta sau asta? Aşa este bine?" Intenţie lăudabilă, dar ar putea să se mulţumească cu intuiţia şi sensibilitatea sa şi să încerce să interpreteze semnele multiple şi evidente pe care femeia le afişează, în loc să o enerveze cu tonele de întrebări. Dar ceea ce indispune cel mai tare femeia este debrifingul de la sfârşitul partidei. Femeia trebuie să înţeleagă că el crede că este bine să facă asta şi trebuie să-i explice ceea ce i-ar plăcea ei, profitând de euforia acestor momente de extremă apropiere, chiar de unitate.

Dacă partenerii – bărbatul şi femeia – ar spune exact ceea ce le-ar plăcea şi ar exprima fără niciun fel de reţinere ceea ce simt, fiecare ar obţine satisfacţii mai mari. Pentru că nu ştie ceea ce aşteaptă femeia, bărbatul îi oferă tehnică. Şi din lipsă de informaţii venind de la bărbat, femeia, dacă mi se permite să o spun, nu ştie cum să-l ia.

Din fericire, progresăm. Ne aflăm în marş spre a treia civilizaţie, care va deveni o alianţă fericită şi armonioasă între femeie şi bărbat. Momentul este propice, după o perioadă de revoltă legitimă. Femeile încep să-şi spună că „bărbaţii ar însemna fericirea, până la urmă, dacă ar putea să se schimbe". Şi bărbaţii chiar se schimbă căci recunosc şi ei că patriarhatul este un sistem crud şi pentru ei, şi pentru femeie. Este domeniul violenţei, al războiului, al banilor a căror primă victimă simt chiar ei, este o societate care-i privează de ce este mai bun din ei înşişi (sensibilitate, senzualitate, tandreţe). Femeia, ca şi

bărbatul, doreşte să pună punct războiului sexelor, să se reconcilieze şi să creeze o relaţie nouă, care de acum înainte ne este la îndemână.

Bibliografie

Géraldine, Adam, Anne Dufour, *Sea, Sex and Pun*, Editura Leduc. s Robert Bly, *L'homme saunage et l'enfant*, Editura Seuil.

Guy Corneau, Père *manquant*, *fils manqué*, Editions de l'Homme. Didier Dumas, *La sexualité masculine*, Editura Hachette, Colecţia

Pluriel.

Nancy Friday et Théo Cartier, *Les fantasmes masculins*, Editura Robert Laffont.

René Nelli, *L'érotique des troubadours*, Editura Privat.

Anthony Pietropinto, *Rapport sur ta sexualité de l'homme*.

Editura Belfond.

Stendhal, De *l'amour*, Editura Gallimard, Colecţia Folio. Gilbert Tordiman, *La femme et son plaisir*, Editura Londreys. Gérard Zwang, *La fonction érotique*, Editura Robert Laffont.

Pierre Belfond.

Reviste şi sondaje

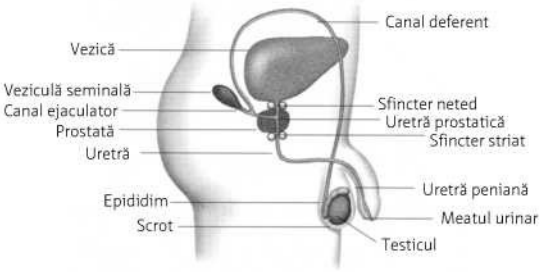
Revista *Recto-Verseau* nr. 160, CP 12 – 1680 Romont. *Psychologies Magazine*, octombrie 2005, articolul lui Xavier

Poudat.

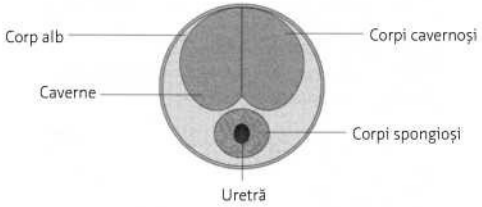
Ancheta IPSOS 2005 *pentru l'Observatoire Vania* despre „Intimitatea feminină văzută de bărbaţi".

Ancheta ACSF citată de Ronald Virag în Le *sexe et l'homme*, paginile 129 şi 142, Editura de livre de poche.

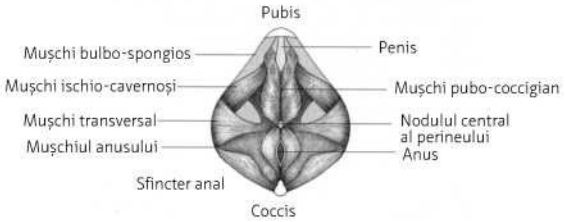
Anexe



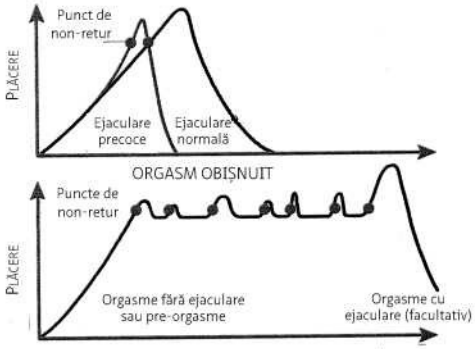
CĂILE SPERMATICE



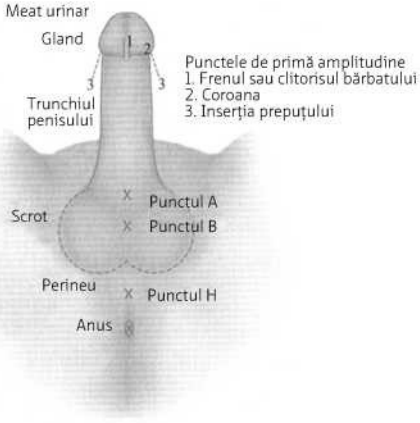
SECȚIUNE PRIN PENIS



SECȚIUNE PRIN PERINEU



ORGASME MULTIPLE PRIN REȚINEREA EJACULĂRII



PUNCTELE EROGENE ALE PENISULUI